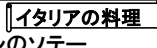
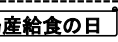


日 曜	献立名		令和8年 9月学校給食献立表					周南市立高尾学校給食センター					栄養価		家庭で とりたい 食品
			主 材 料												
			(赤) 主に体をつくる		(緑) 主に体の調子をととのえる		(黄) 主にエネルギーになる		上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)					
1 火	小パン	焼きそば 中華和え れいとうパイン	ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ きゅうり,カリフラワー,とうもろこし パインアップル	パン(こめこ・こむぎこ),スパゲッ ティ,あぶら さとう,ごまあぶら	604 27.2	772 34.2	きのこ い							
2 水	麦ごはん	夏野菜のキーマカレー フルーツミックス ジョア	とりにく,ぶたにく,だいず, いんげんまめ ジョア	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,なす,トマト,ピーマ ン,しょうが,にんにく みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら カクテルゼリー	687 23.3	839 27.4		さかな						
3 木	麦ごはん	さわらのスタミナ焼き 切り干し大根の甘酢和え 冬瓜入りみそ汁	さわらのスタミナやき とりにく なまあげ,わかめ,みそ	きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり とうがん,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ ごま,さとう,ごまあぶら	600 29.0	735 35.2	いろのこ いやさい							
4 金	小さな粉揚げパン	肉団子と野菜のスープ煮 海藻とイカのサラダ	ミートボール(とりにく・ぶたに く),きなこ かいそう,いか	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー にんじん,ほうれんそう,とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら,さ とう,じゃがいも さとう,あぶら	609 24.8	779 31.5		くだもの						
7 月	わかめ麦ごはん	白身魚フライ ごぼうのきんぴら おじゃがもち汁	しろみざかなフライ,わかめ ひらてん なまあげ	ごぼう,にんじん,さやいんげん たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら こんにやく,ごま,さとう,ごまあぶら おじゃがもち	637 23.0	786 27.2	たまご							
8 火	パン	チキンピカタ  カラフルピーマンのソテー ミネストローネ  レーズンクリーム	チキンピカタ ベーコン,だいず	きピーマン,あかピーマン,ピーマン,たまねぎ たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,トマ ト,にんにく	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら マカロニ,じゃがいも,あぶら レーズンクリーム	685 26.4	739 26.0		さかな						
9 水	麦ごはん	いわしの梅煮 いんげんのおかか炒め スタミナ豚汁	いわしのうめに かつおぶし ぶたにく,とうふ,あぶらあげ, わかめ,みそ	にんじん,さやいんげん,ほししいたけ しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ こんにやく,さとう,ごまあぶら あぶら,さつまいも	616 25.9	757 31.4	しゅじつる い(ごま・ アーモン ドなど)							
10 木	麦ごはん	春巻き ナムル マーボー豆腐	チキンハム とうふ,だいず,ぶたにく, いんげんまめ,みそ	はるまき もやし,にんじん,こまつな たまねぎ,にんじん,なす,ねぎ,ほししいたけ,し ょうが,にんにく	こめ,むぎ,あぶら さとう,ごまあぶら,ごま さとう,でんぶん,あぶら	718 24.9	960 30.5		たまご						
11 金	パン	スティックハンバーグ キャベツのカレーソテー ふわふわ卵スープ	スティックハンバーグ たまご	キャベツ,にんじん,パセリ ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,しめじ	パン(こめこ・こむぎこ),さとう あぶら パンこ	618 28.8	738 33.2	さかな							
14 月	チキンライス	ツナサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー	まぐろあぶらづけ, いんげんまめ,とりにく ベーコン	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,にんにく,グリ ンピース にんじん,たまねぎ,しめじ,もやし,ブロッコリー	こめ,あぶら,ノンエッグマヨネーズ,さ とう はちみつレモンゼリー	647 22.0	771 26.2		しゅじつる い(ごま・ アーモン ドなど)						
15 火	パン	トンカツ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンスープ	トンカツ ベーコン,ひよこまめ, いんげんまめ,とうにゅう	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん とうもろこし,にんじん,たまねぎ,パセリ	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら さとう,あぶら じゃがいも,あぶら	717 27.5	848 32.2	くだもの							
16 水	麦ごはん(減量)	五目うどん 卵と野菜の和え物 冷凍みかん	とりにく,かまぼこ,あぶらあげ まぐろあぶらづけ,いりたまご, わかめ	たまねぎ,にんじん,ねぎ キャベツ,にんじん	こめ,むぎ,うどん,さとう さとう れいとうみかん	606 22.8	729 27.1		いろのこ いやさい						
17 木	麦ごはん	たらのださっぱり煮 小松菜のひらめ炒め なすのみそ汁	たら とうふ,あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが こまつな,にんじん,きくらげ(乾),にんにく なす,たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぶん こんにやく,あぶら	607 27.7	751 33.7	たまご							
18 金	パン	お魚と野菜のステーキ りっちゃんのだんご カレースープ	おさかなとやさいのステーキ チキンハム, かつおぶし, しおこんぶ ミートボール(とりにく・ぶたにく)	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,カリフラワー,れんこん,さや いんげん	パン(こめこ・こむぎこ) あぶら,さとう	683 26.5	816 31.8		かいそう るい						
24 木	麦ごはん	チキンチキンごぼう 地場産みそ汁  バナナ	とりにく とうふ,だいず,ぶたにく, いんげんまめ,みそ	ごぼう,えだまめ にんじん,もやし,だいこん,ねぎ バナナ	こめ,むぎ,あぶら,さとう じゃがいも	684 27.1	830 33.0	さかな							
25 金	パン	大豆と豆腐のフライ ゆで野菜 クリームシチュー 十五夜デザート	大豆と豆腐のフライ とりにく,いんげんまめ, ぎゅうにゅう	ブロッコリー,とうもろこし にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも,あぶら,デザート(ゼリー)	719 29.6	860 34.6		しゅじつる い(ごま・ アーモン ドなど)						
28 月	こぎつねごはん	もやしのごま酢和え いわし団子のみそ汁 冷凍ピーチ	とりにく,あぶらあげ いわしだんご,とうふ,みそ	きりぼしだいこん,にんじん,しょうが,えだまめ もやし,ほうれんそう, にんじん はくさい,にんじん,ねぎ もも	こめ,あぶら,さとう,ごま,さとう	614 26.6	752 32.5	かいそう るい							
29 火	パン	ポテとお米のささみカツ ゆで野菜 アルファベットスープ	ささみカツ ベーコン	キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら マカロニ,じゃがいも	601 25.9	738 31.5		さかな						
30 水	麦ごはん	白身魚の塩麹焼き さつまいもの甘煮 具だくさんみそ汁 穀物ふりかけ	しろみざかな(しおこうじ) ぶたにく,なまあげ,わかめ, みそ	さやいんげん たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ	こめ,むぎ さつまいも,さとう こくもつふりかけ	603 23.4	740 28.1	くだもの							

★食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な
献立表や原材料配合表を提供しています。
ご希望の方は、学校にお申し出ください。
★おはしを毎日持っていきましょう。



★魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。
★中学校給食費(9月)の納付期限は9月30日(水)です。
口座振替の方は前日までに残高確認をお願いします。
※献立は都合により、変更することがあります。

