

令和8年 10月 献立予定表

周南市立栗屋学校給食センター

日・曜日	献立名	主 材 料			栄養価	家庭で とりたい 食品
		(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		
1 (木)	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス (中)チーズ	ぶたにく (中)チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう こめ、おぎ	597 18.7	782 24.8
2 (金)	麦ごはん 豚キムチ わかめスープ オレンジ	ぶたにく とうふ、ちくわ、わかめ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ にんじん、にら	ごまあぶら、さとう こめ、おぎ	545 22.5	659 26.8
5 (月)	小パン きのこのペペロンチーノ ツナマヨサラダ りんごジャム	ベーコン まぐろみずに	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ エリンギ、しめじ、にんにく、こまつな	スパゲッティ、オリーブあぶら パン	563 21.2	707 26.7
6 (火)	麦ごはん いかメンチカツ <青森県の料理> けの汁 りんご	いかメンチカツ だいたい、あぶらあげ こうやどうふ、みそ	だいたい、ごぼう、にんじん、ほししいたけ りんご	あぶら こめ、おぎ	598 21.6	699 24.9
7 (水)	パン チリコンカン ABCスープ ヨーグルト	ぶたにく、だいたい ベーコン、ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ とうもろこし、キャベツ、にんじん、しめじ パセリ	オリーブあぶら、さとう パン	600 26.9	731 32.3
8 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 みかん	いわしのしょうがに とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース みかん	こめ、おぎ じゃがいも、こんにゃく、さとう でんぶ	678 26.3	825 31.7
9 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き <目によい献立> 緑黄色野菜のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぶたにく、しょうがや 豚肉の生姜焼き とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん ピーマン	あぶら、さとう、でんぶ こめ、おぎ	734 23.4	899 28.5
13 (火)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ (中)小魚アーモンド	とりにく まぐろあぶらづけ、かいそう (中)かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース	じゃがいも、あぶら こめ、おぎ	611 21.2	777 26.8
14 (水)	パン ミートボールのポトフ ごぼうのサラダ マーシャルピンズ	ミートボール、ぶたにく チキンハム	たまねぎ、にんじん、はくさい ブロッコリー、にんにく	じゃがいも、あぶら パン	636 25.0	774 30.5
15 (木)	麦ごはん サンマとれんこんの揚げがらめ ぶたじる 豚汁	さんま ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ	れんこん、えだまめ、しょうが にんじん、ごぼう、だいたい、ねぎ	あぶら、さとう こめ、おぎ	588 20.3	717 23.3
16 (金)	麦ごはん ふわふわ丼 <かぶと食べよう山口の日> 野菜のしそひじき和え みかん	とりにく、たまご、ちくわ、ふ しそひじき	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし みかん	こんにゃく、ふ、あぶら、さとう こめ、おぎ	612 25.9	738 31.3
19 (月)	黒糖パン ヴァイスブルスト <ドイツの料理> ジャーマンポテト アイントプフ	ウインナー ベーコン レンズまめ、ぶたにく	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん セロリ、しろねぎ	パン、くろざとう じゃがいも、オリーブあぶら	629 25.7	787 31.9
20 (火)	麦ごはん 春巻 ひじきの中華サラダ マーボー大根	ひじき、チキンハム ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん だいたい、たまねぎ、たけのこ、しろねぎ にんにく、しょうが、ほししいたけ	はるまき、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、こめ、おぎ	670 21.6	838 26.2
21 (水)	パン 秋野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	とりにく、だいたい、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな きゅうり、だいたい、とうもろこし、にんじん	さつまいも、パン さとう、あぶら	638 25.8	703 28.8
22 (木)	わかめ麦ごはん おおひら <山口県の郷土料理> おかかあえ	とりにく、なまあげ こうやどうふ、わかめ かつおぶし	にんじん、ごぼう、れんこん さやいんげん、ほししいたけ キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう こめ、おぎ	557 23.1	684 28.0
23 (金)	麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具 はくさい 白菜のみそ汁 小魚アーモンド	ぶたにく、とりにく なまあげ、わかめ、みそ かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しょうが にんにく、りんご	ごまあぶら、さとう、こめ、おぎ アーモンド	568 24.8	690 29.4
26 (月)	パン ポークビーンズ 青じそサラダ ソフトチーズ	ぶたにく、だいたい ソフトチーズ	にんじん、たまねぎ、エリンギ グリーンピース	じゃがいも、さとう パン	608 27.6	746 33.6
27 (火)	麦ごはん いかとブロッコリーのマヨ炒め 水餃子のスープ <中国の料理>	いかフリッター すいぎょうざ、とうふ	ブロッコリー にんじん、はくさい、もやし、エリンギ、にら	あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ、こめ、おぎ	619 21.2	764 25.2
28 (水)	小パン マカロニナポリタン ツナサラダ チョコスプレッド	ウインナー まぐろあぶらづけ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、パセリ	マカロニ、オリーブあぶら、パン さとう、あぶら、チョコスプレッド	606 23.6	760 29.6
29 (木)	麦ごはん おでん煮 はくさい 白菜のごま和え	とりにく、うずらたまご、ちくわ がんもどき、こんぶ	だいたい、にんじん はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん	さといも、こんにゃく、さとう こめ、おぎ	549 21.8	673 26.0
30 (金)	キャロットピラフ オムライス用卵焼き <ハロウィンの献立> パンブキンスープ 黒糖ビーンズ	たまご ベーコン、ぎゅうにゅう だいたい	にんじん かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、エリンギ パセリ	こめ くろざとう	615 22.7	736 25.9

※ パンは「県産小麦粉」と「県産米粉」を使用しています。
中学校給食費(10月)の納付期限は11月2日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

