

令和8年 10月 学校給食献立表

しゅうなんし りつずみよしがっこうきゅうしょくセンター
周南市立住吉中学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 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	栄養価		
						上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 木	麦ごはん 高菜と鶏肉のそぼろ 豆腐のみそ汁 ツナサラダ アーモンド	とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ ツナ(まぐろみずに)	たかなづけ、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、アーモンド	638 24.7	769 29.1	きのこ るい	
2 金	黒糖パン ミネストローネ じゃがいもカップグラタン(かぼちゃ) じゃこサラダ	ベーコン しらすぼし	にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、しめじ キャベツ、もやし、きゅうり	パン、こくとう、さつまいも、マカロニ オリーブあぶら じゃがいも、カップグラタン ごま、さとう	669 20.5	892 26.1	まめるい	
5 月	パン デミグラスハンバーグ アルファベットスープ 小松菜のサラダ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ こまつな、にんじん、キャベツ、とうもろこし	パン、さとう マカロニ、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	597 25.0	760 30.8	さかな	
6 火	麦ごはん さばのみそ煮 田舎汁 ごま酢和え チーズ	さばのみそに あぶらあげ、とうふ チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、こまつな、キャベツ	こめ、むぎ さといも、ふ ごま、さとう	622 29.6	763 36.8	くだもの	
7 水	麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	とうふ、とりにく、みそ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん はるさめ、あぶら、さとう	625 24.0	766 28.9	しゅじつ るい	
8 木	麦ごはん 肉吸い たこ焼き あぶらあげと小松菜のにびたし ぶどうゼリー	ぶたにく、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ こまつな、はくさい、にんじん	こめ、むぎ たこやき、あぶら さとう、ぶどうゼリー	643 23.8	827 29.9	こざかな	
9 金	パン にんじん、しりしり スピナッチスープ ブルーベリージャム	たまご、ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく	さやいんげん、にんじん たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほうれんそう	パン、あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	570 24.4	737 30.8	かいそう るい	
13 火	麦ごはん 韓国風肉じゃが 中華和え 豆乳だいふく	ぶたにく、ちくわ ツナ(まぐろみずに)	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら とうにゅうだいふく	641 21.8	771 26.1	きのこ るい	
14 水	麦ごはん グリルチキン かきたま汁 野菜のごまマヨネーズ和え	とりにく たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	こめ、むぎ でんぷん ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま	596 26.7	749 33.9	さかな	
15 木	ごはん ミンチ とりにく、えびのフォー ナムル パナナチップ	ぶたにく とりにく、えび	たまねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら もやし、ほうれんそう、にんじん、パナナチップ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう フォー ごまあぶら、さとう	616 24.4	732 29.2	まめるい	
16 金	パン くじらのケチャップがらめ コンソメスープ しそひじき和え	くじら とりにく しそひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー こまつな、キャベツ、にんじん	パン、あぶら、さとう じゃがいも さとう	615 30.0	798 37.9	くだもの	
19 月	パン ミートソース ポトフ ゆでキャベツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ キャベツ	パン、あぶら、さとう、パンこ じゃがいも	595 28.4	766 35.9	こざかな	
20 火	麦ごはん チキンチキンれんこん みそ汁	とりにく とうふ、みそ	れんこん はくさい、もやし、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう さつまいも	619 24.1	763 29.0	いろいろの こいやさい	
21 水	麦ごはん そぼろ煮 野菜のごま和え みかん	とりにく、なまあげ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース もやし、こまつな、キャベツ、にんじん みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく さとう、でんぷん ごま、さとう	611 23.6	743 28.1	かいそう るい	
22 木	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく、しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース みかん、パインアップル、もも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら りんごゼリー	628 20.5	775 24.8	いろいろの うすいやさい	
23 金	小パン クリームスバゲティ シャキシャキサラダ マーシャルピンズ	ベーコン、ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに)、しそひじき	たまねぎ、はくさい、にんじん、とうもろこし にんじん、れんこん、キャベツ	パン、スバゲティ オリーブあぶら、あぶら さとう、ごま マーシャルピンズ	628 22.7	815 28.3	まめるい	
26 月	パン えびのチャウダー ささみサラダ	ベーコン、しろいんげんまめ えび、ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	パン、じゃがいも ごまあぶら、さとう、ごま	593 26.7	765 33.7	きのこ るい	
27 火	麦ごはん なまあげの中華煮 ぎょうざ はるさめサラダ	なまあげ、ぶたにく ぎょうざ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、キャベツ しょうが キャベツ、こまつな、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	627 25.8	808 32.1	さかな	
28 水	麦ごはん 親子どんぶり 五目きんぴら みかん	たまご、とりにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん みかん	こめ、むぎ、さとう こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま	624 26.9	760 32.2	かいそう るい	
29 木	麦ごはん 白身魚のピリ辛しょうゆ揚げ なまあげのみそ汁 甘酢和え 【中学】こくとう豆	たら なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、もやし	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう さといも ごま、さとう	594 27.3	766 35.6	にゅうせい いひん	
30 金	パン ポークシチュー 海藻サラダ さつまいもスティック	ぶたにく、しろいんげんまめ かいそう	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン、じゃがいも、あぶら さつまいもスティック	592 24.6	757 31.1	しゅじつ るい	

◆ 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。
※ミートボールやゼリーなどの加工品の詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。
◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◆ 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。

