

令和8年

10月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標 バランスよく食事をしよう

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

主食ごはん、パンなど。おもにエネルギーのもとになる。

主菜肉・魚・卵 などを使ったメインのおかず。

副菜野菜などのおかず。主食・主菜で足りない栄養素を補います。

生涯にわたって健康に過ごすためには
日々の積み重ねが大切です。

おしらせ

◎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。

◎魚の骨には気をつけて
食べてください。

5(月) ちゅうか サラダ むぎ ごはん マーボー じゃがいも ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ チキンハム きゅうり キャベツ 604 24.9 — 八代小、熊毛中 なし しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ 609 26.0 750 31.8 三丘小5年、高水小5年、勝間小5年 大河内小5年、八代小5年 なし こめ・むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ごま			6(火) キウイ フルーツ コッパ パン シチリアふう ポーク ニョッキの スープ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ほうれんそう キウイフルーツ キャベツ 609 26.0 750 31.8 三丘小5年、高水小5年、勝間小5年 大河内小5年、八代小5年 なし たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ パン (こむぎ・こめこ) あぶら さとう ニョッキ			7(水) えだまめの さばの ゆずみそに むぎ ごはん やさいつみれ じる ぎゅうにゅう ぶたにく さばの ゆずみそに やさいつみれ とうふ 625 25.3 766 30.3 三丘小5年、高水小5年、勝間小5年 大河内小5年、八代小5年 なし えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こめ むぎ			8(木) わらびもち やさいたっぴり みそいため むぎ ごはん もずく スープ ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ とりにく もずく あぶらあげ 658 20.5 693 24.3 三丘小3・4年 なし たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ピーマン ぶなしめじ えのきたけ こめ むぎ あぶら さとう ごま わらびもち チンゲンサイ			9(金) アーモンド 中東の料理 ゆでキャベツ ピタパン ケバブふう チキン レンズまめと むぎのスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ ピタパンに はさんで食べよう！ アーモンド じゃがいも 558 25.7 672 31.0 三丘小3・4年 なし たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ ピタパン オリーブゆ さとう おおむぎ こむぎ じゃがいも		
12(月) スポーツの日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき) あか おもに体を つくるもと になる食品 みどり おもに体の 調子を整え るもとに なる食品 き おもに エネルギー のもとに なる食品 エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校			13(火) ブルーベリーゼリー 目によいこんだて パンプキン アンサンブル エッグ コッパ パン マカロニ スープ ぎゅうにゅう パンプキン アンサンブル エッグ まぐろみすに とりにく にんじん きゅうり たまねぎ はくさい こまつな パン (こむぎ・こめこ) あぶら さとう マカロニ ゼリー 629 24.8 762 30.1 三丘小6年、高水小6年、勝間小6年 大河内小6年、八代小6年 なし			14(水) がぶつと食べよう 山口 トントン れんこん あじつけ のり むぎ ごはん すまし じる ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり 639 23.1 784 27.5 三丘小6年、高水小6年、勝間小6年 大河内小6年、八代小6年 なし れんこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ねぎ			15(木) チャプチェ むぎ ごはん かんこくふう にくじゃが ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぶたにく ピーマン たまねぎ にんじん きやいんげん にんにく ほうれんそう 652 22.3 726 26.9 三丘小6年、高水小6年、勝間小6年 大河内小6年、八代小6年 なし たまねぎ にんじん きやいんげん にんにく ほうれんそう こめ・むぎ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう・ごま はるさめ でんぶん			16(金) くるまめきなこ クリーム オレンジ コッパ パン きのこ やさいの スープ ぎゅうにゅう ベーコン パセリ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ エリンギ 661 21.8 804 26.3 三丘小1・2・6年、高水小6年、勝間小6年 大河内小6年、八代小6年 なし たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ エリンギ パン (こむぎ・こめこ) クロック あぶら くるまめきなこ クリーム		
19(月) キャベツの きびなごの カリカリフライ むぎ ごはん さつま じる ぎゅうにゅう きびなごの カリカリフライ とりにく とうふ むぎみそ キャベツ もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも 627 24.1 773 29.0 勝間小3・4年、熊毛中 なし			20(火) チーズ アーモンド サラダ 小パン やきそばふう スパゲッティ ぎゅうにゅう チーズ ひらてん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし パン (こむぎ・こめこ) スパゲッティ あぶら アーモンド ドレッシング さとう 585 25.4 744 31.1 大河内小1・2年 なし			21(水) もやしの ちゅうかいだめ むぎ ごはん マーボー とうふ ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうふ 612 27.1 755 32.7 大河内小1・2年 なし しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん もやし			22(木) フルーツ ミックス むぎ ごはん あきのみり カレー ぎゅうにゅう ぶたにく りんご みかん パイナップル もも(おうとう) しょうが にんじん たまねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが こめ むぎ さつまいも あぶら ゼリー 628 17.6 778 20.6 大河内小3年 なし			23(金) しろみざかな こうそうフライ コッパ パン じゃこ サラダ コンソメ スープ ぎゅうにゅう しろみざかな こうそうフライ しらすほし ベーコン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ こまつな パン (こむぎ・こめこ) あぶら さとう じゃがいも 602 25.4 742 31.0 高水小1・2年 なし		
26(月) とうにゅう パンナコッタ キムタク いため むぎ ごはん だんご じる ぎゅうにゅう はくさいキムチ たくあん たまねぎ にんじん だいこん こまつな こめ むぎ ごまあぶら しらたまだんご パンナコッタ ほししいたけ 593 20.0 — 勝間小3・4年、熊毛中 なし			27(火) フレンチ サラダ 小きなこ あげパン クリーム ポトフ ぎゅうにゅう きなこ とりにく きなこ とりにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ パセリ きゅうり とうもろこし パン (こむぎ・こめこ) あぶら さとう じゃがいも ドレッシング 571 22.3 746 28.1 高水小1・2年 なし			28(水) ほうれんそうの いわしの しょうがに むぎ ごはん ぶたじる ぎゅうにゅう いわしの しょうがに のり ぶたにく とうふ むぎみそ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こめ むぎ ごま さとう さつまいも こんにゃく 613 24.5 750 29.7 高水小1・2年 なし			29(木) カップケーキ キャロット ピラフ かぼちゃの ポタージュ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン キャロット ピラフ ハロウィン にんじん とうもろこし あかピーマン たまねぎ レモン かぼちゃ パセリ こめ むぎ でんぶん あぶら さとう カップケーキ 653 26.5 930 32.5 高水小1・2年 なし			30(金) ヨーグルト コッパ パン ひじきとツナの サラダ ハッシュド ポーク ぎゅうにゅう しらいんげんまめ まぐろみすに ひじき ヨーグルト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし パン (こむぎ・こめこ) じゃがいも あぶら さとう ドレッシング 699 28.3 859 34.3 高水小1・2年 なし		

◎ 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。