

令和8年 11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 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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
2 (月)	小パン	わふう 和風スパゲッティ	とりにく,いか	たまねぎ,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	565	725	くだもの
		れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん ,キャベツ,にんじん	ごま,エッグレスマヨネーズ,さとう	25.4	32.2	
4 (水)	パン	ポトフー マーシャルピンズ	とりにく,ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん グリーンピース,にんにく	マーシャルピンズ, パン じゃがいも	712	881	まめ類
		カレーボール 小松菜のソテー	まぐろあぶらづけ	えのきたけ,こまつな,にんじん たまねぎ	カレーボール,あぶら	25.6	31.0	
5 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー	とりにく	にんじん,たまねぎ,グリーンピース にんにく,しょうが	じゃがいも,あぶら, こめ,むぎ	593	773	かいそう類
		きのこのサラダ (中)チーズ	㊥チーズ	しめじ,えのきたけ,キャベツ,にんじん ほうれんそう	ごまあぶら,さとう	19.3	25.6	
6 (金)	わかめ麦ごはん	ちくげんに 筑前煮 <いい歯の日献立>	とりにく,なまあげ,ちくわ わかめ	ごぼう,にんじん, れんこん ,ほししいたけ さやいんげん	さといも,こんにゃく,さとう こめ,むぎ	575	706	いろのこい やさい
		きりぼしだいこん 切干大根の酢のもの	まぐろみずに	きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり にんじん	さとう,ごま	23.0	27.7	
9 (月)	パン	チキンボールのトマト煮	チキンボール	たまねぎ, エリンギ ,にんじん, パセリ , トマト	じゃがいも ,あぶら,さとう, パン	576	714	さかな
		ゆず吉サラダ		ほうれんそう,はくさい ,しめじ ゆずき , かじゅう	さとう	22.2	26.9	
10 (火)	むぎ 麦ごはん	けんさん 県産ポークコロッケ しそひじき	ポークコロッケ ,しそひじき	もやし,キャベツ,にんじん	あぶら, こめ,むぎ ,さとう	604	733	きのこ類
		だいこん 大根と大豆の煮物	とりにく,だいず	だいこん ,にんじん,さやいんげん	さとう,さといも	20.5	24.5	
11 (水)	パン	さつま芋のクリーム煮	とりにく,ぎゅうにゅう	はくさい ,たまねぎ,にんじん, パセリ	さつまいも,パン	681	838	かいそう類
		けんさん 県産ポークウィンナー 県産かんきつミックス	ポークウィンナー	みかん,なつみかん,ぼんかん	みかんゼリー	25.6	30.6	
12 (木)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛炒め	とりにく	れんこん,こまつな	あぶら,さとう, こめ,むぎ	535	654	しゅじつるい 種実類
		じばさん 地場産野菜の味噌汁	とうふ,みそ,のり	はくさい ,にんじん, ねぎ	じゃがいも	21.3	25.1	
13 (金)	むぎ 麦ごはん	あじのアングリーズ	あじ		あぶら,さとう,パンこ, こめ,むぎ でんぷん	650	793	いろのうす いやさい
		かきたま汁 マイヤーレモンゼリー	たまご, とうふ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ ほうれんそう	でんぷん レモンゼリー	27.5	33.4	
16 (月)	黒糖パン	とうふ 豆腐ハンバーグ カラフルサラダ	とうふハンバーグ チキンハム	ピーマン,キャベツにんじん,とうもろこし	パン ,くろざとう フレンチドレッシング	622	764	くだもの
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく パセリ,トマト	マカロニ,じゃがいも オリーブあぶら	26.5	32.0	
17 (火)	むぎ 麦ごはん	チンジャオロースー<中国の料理>	ぶたにく	しょうが,たまねぎ,ピーマン,しろねぎ	さとう,ごまあぶら,でんぷん こめ,むぎ	568	757	さかな
		ちゅうか 中華コーン卵スープ (中)アーモンド	とりにく,とうふ,たまご	とうもろこし,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ	でんぷん,㊥アーモンド	24.3	31.6	
18 (水)	パン	ツナのカレーソテー	まぐろあぶらづけ,だいず	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	アーモンド,あぶら,さとう, パン	583	719	かいそう類
		こんさい 根菜スープ オレンジ	ベーコン	だいこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん セロリ,パセリ,オレンジ	じゃがいも	23.1	27.7	
19 (木)	むぎ 麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	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	じゃがいも,こんにゃく,さとう でんぷん, こめ,むぎ	582	712	くだもの
		はなっこりーのごまあえ お魚ふりかけ	ふりかけ	はなっこりー ,キャベツ,にんじん	ごま,さとう	23.0	27.7	
20 (金)	げんりごもん 減量五目ごはん	にく 肉うどん	とりにく,ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん, ねぎ ごぼう,たけのこ	うどん,さとう, こめ,むぎ ,こんにゃく	538	660	きのこ類
		わかさぎの南蛮漬	わかさぎフリッター	たまねぎ,にんじん	あぶら,さとう	21.5	26.0	
24 (火)	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のみぞれ煮 <和食の日>	さけ	えのきたけ,しろねぎ,だいこん	あぶら,さとう, こめ,むぎ ,でんぷん	647	791	しゅじつるい 種実類
		さといも 里芋の味噌汁 みかん	とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,ごぼう さやいんげん, みかん	さといも,こんにゃく	25.6	30.9	
25 (水)	パン	クリームシチュー	とりにく,ぎゅうにゅう	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん グリーンピース	じゃがいも, パン	628	796	かいそう類
		だいず 大豆サラダ (中)小魚	ポークハム,だいず (中)かたくちいわし	キャベツ,にんじん	わふうドレッシング	26.9	35.1	
26 (木)	むぎ 麦ごはん	しゅうまいしょう コーン焼売(小1コ・中2コ)	コーンしゅうまい		こめ,むぎ	559	685	いも類
		とりにく 鶏肉ともやしの塩炒め マーボー豆腐	とりにく,とうふ,ぶたにく,みそ	もやし,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ にら,しょうが,にんにく,ほししいたけ	あぶら,さとう,ごまあぶら でんぷん	23.4	28.0	
27 (金)	ごはん	いわしの梅煮	いわし	うめ	こめ	581	728	たまご
		やさい 野菜ののりごまあえ じゃがいものみそ汁	のり,とうふ,あぶらあげ,みそ	ほうれんそう,はくさい,にんじん えのきたけ,たまねぎ, ねぎ	さとう,ごま,じゃがいも	23.6	30.5	
30 (月)	パン	にくだんご 肉団子のスープ煮	ミートボール	かぶ,キャベツ,たまねぎ,にんじん さやいんげん	パン	609	750	まめ類
		チーズポテト りんご	ベーコン,チーズ	たまねぎ,にんじん,パセリ,りんご	じゃがいも	24.9	30.1	

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

パンは「県産小麦」と「県産米粉」を使用しています。太字で記載している材料は県内産や市内産を使用する予定です
献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



中学校給食費(11月)の納付期限は11月30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。