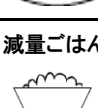
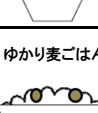
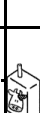
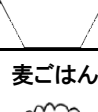
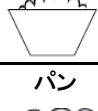
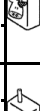
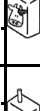
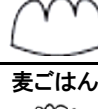
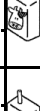
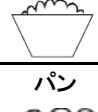
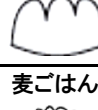
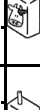
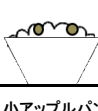


令和8年 11月 学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

| 日・曜日 | 献立名                                                                                                                                    | 主 な 材 料                                                                                                                                  |                                                                |                                              | 栄 養 価         |             | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|-------------|-------------------|
|      |                                                                                                                                        | (赤)<br>主に体をつくる                                                                                                                           | (緑)<br>主に体の調子をととのえる                                            | (黄)<br>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)  |                   |
| 2月   |  小さな粉揚げパン<br>ミートボールのブラウンソース煮<br>フレンチサラダ<br>【中学】小魚      |  きなこ、ミートボール<br>ツナ(まぐろみずに)<br>【中学】かたくちいわし                | たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト<br>キャベツ、きゅうり、ブロッコリー                  | パン、あぶら、さとう、じゃがいも<br>オリーブあぶら、さとう              | 552<br>22.5   | 733<br>30.5 | かいそう<br>るい        |
| 4水   |  ごはん<br>とりじゃが<br>いわしのしょうが煮<br>しそひじき和え                  |  とりにく、なまあげ、ちくわ<br>いわしのしょうがに<br>しそひじき                    | たまねぎ、にんじん、さやいんげん<br>こまつな、キャベツ、にんじん                             | こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう<br>さとう                    | 663<br>26.2   | 801<br>31.6 | くだもの              |
| 5木   |  麦ごはん<br>ぶた玉丼<br>ごまじゃこサラダ<br>みかん                       |  たまご、ぶたにく、かまぼこ<br>とりにく、しらすぼし                            | にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし<br>みかん             | こめ、むぎ、さとう<br>ごま、さとう                          | 613<br>27.3   | 728<br>32.4 | いもるい              |
| 6金   |  パン<br>キーマカレー<br>野菜スープ<br>ヨーグルト                        |  とりにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト                                  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこし              | パン、あぶら<br>じゃがいも                              | 612<br>25.4   | 767<br>31.6 | まめるい              |
| 9月   |  パン<br>とうふのシチュー<br>シャキシャキサラダ<br>チョコジャム                 |  とりにく、しろいんげんまめ、<br>とうふ、ぎゅうにゅう<br>ツナ(まぐろみずに)<br>しそひじき    | たまねぎ、にんじん、こまつな<br>にんじん、れんこん、キャベツ                               | パン、じゃがいも<br>さとう、ごま<br>チョコジャム                 | 635<br>25.3   | 823<br>31.9 | きのこ<br>るい         |
| 10火  |  減量ごはん<br>しろ白ごま担々めん<br>ポークしゅうまい<br>すりおろしりんごゼリー         |  とりにく、あぶらあげ、みそ<br>ポークしゅうまい<br>ふりかけ                      | しろねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし<br>チンゲンサイ                                   | こめ、ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま<br>りんごゼリー                 | 635<br>25.3   | 790<br>31.4 | いもるい              |
| 11水  |  ゆかり麦ごはん<br>おでん風煮<br>野菜のおかか炒め<br>みかん                   |  とりにく、うずらたまご<br>がんもどき、ちくわ<br>さかなソーセージ、かつおぶし             | あかしそ、だいこん、にんじん<br>はくさい、こまつな<br>みかん                             | こめ、むぎ、こんにやく、さといも、さとう<br>ごま、ごまあぶら、さとう         | 593<br>22.7   | 704<br>27.1 | やさい               |
| 12木  |  麦ごはん<br>ちゅうか丼<br>たくあん和え<br>大学いも 【中学】チーズ              |  ぶたにく、いか、かまぼこ<br>【中学】チーズ                               | たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ<br>ほししいたけ、しょうが<br>キャベツ、きゅうり、たくあんづけ       | こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう<br>でんぱん<br>さつまいも、あぶら、さとう     | 632<br>22.0   | 810<br>28.7 | かいそう<br>るい        |
| 13金  |  パン<br>ハムステーキ コーヒー牛乳の素<br>ポテトサラダ<br>たまご卵とコーンのスープ     |  ボロニアハム<br>ツナ(まぐろみずに)<br>とりにく、たまご                     | にんじん、きゅうり<br>とうもろこし、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ                         | パン、コーヒーぎゅうにゅうのもと<br>じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ<br>でんぱん | 651<br>27.2   | 827<br>34.3 | しゅじつ<br>るい        |
| 16月  |  パン<br>さつまいものシチュー<br>チキンウインナー<br>山口みかんミックス           |  ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう<br>チキンウインナー                          | はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう                                          | パン、さつまいも<br>みかんゼリー                           | 641<br>26.2   | 821<br>32.0 | きのこ<br>るい         |
| 17火  |  麦ごはん<br>あじみりん焼き<br>小松菜とひじきの炒め物<br>さつま汁              |  あじ<br>ベーコン、ひじき<br>とりにく、なまあげ、みそ                       | こまつな、キャベツ、にんじん<br>だいこん、にんじん、ねぎ                                 | こめ、むぎ<br>さとう<br>さつまいも                        | 581<br>28.6   | 701<br>34.3 | くだもの              |
| 18水  |  麦ごはん<br>マーボーどうふ<br>ほうれんそうともやしのナムル<br>ゆずきちゼリー        |  とうふ、とりにく、みそ                                          | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>もやし、ほうれんそう、にんじん                                | こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぱん<br>ごまあぶら、さとう<br>ゆずきちゼリー   | 624<br>22.1   | 739<br>26.1 | こざかな              |
| 19木  |  麦ごはん<br>チキンチキンれんこん<br>きのこけんちん汁<br>みかん               |  とりにく<br>ぶたにく、とうふ                                     | れんこん<br>だいこん、はくさい、エリンギ、にんじん、ねぎ<br>みかん                          | こめ、むぎ、でんぱん、あぶら、さとう<br>さといも、あぶら               | 630<br>24.9   | 757<br>30.2 | さかな               |
| 20金  |  パン<br>ハンバーグケチャップソースかけ<br>ほうれんそうのサラダ<br>コンソメスープ      |  ハンバーグ<br>とりにく、だいず                                    | ほうれんそう、もやし、にんじん<br>にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ                         | パン、さとう<br>あぶら、さとう<br>じゃがいも                   | 612<br>26.4   | 750<br>31.6 | しゅじつ<br>るい        |
| 24火  |  麦ごはん<br>さばの塩焼き<br>ほうれんそうのお浸し<br>とうふのみそ汁             |  さば<br>とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ                               | ほうれんそう、キャベツ、もやし<br>にんじん、たまねぎ、ねぎ                                | こめ、むぎ<br>ごま、さとう<br>じゃがいも                     | 604<br>29.2   | 728<br>35.1 | くだもの              |
| 25水  |  麦ごはん<br>秋野菜カレー<br>海藻サラダ<br>小魚アーモンド                  |  ぶたにく、しろいんげんまめ<br>とうにゅう<br>かいそう、ツナ(まぐろみずに)<br>かたくちいわし | にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし                       | こめ、むぎ、じゃがいも<br>アーモンド                         | 604<br>22.5   | 719<br>26.4 | にゅうせい<br>いひん      |
| 26木  |  減量わかめ麦ごはん<br>おおひら大平<br>アジカツ<br>いと煮                  |  わかめ、とりにく、なまあげ<br>こうやどうふ、ひらてん<br>あじカツ<br>あずき          | にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ<br>さやいんげん                                 | こめ、むぎ、さといも、こんにやく、さとう<br>あぶら<br>しらたまもち、さとう    | 670<br>26.2   | 810<br>31.4 | やさい               |
| 27金  |  小アップルパン<br>きのこスパゲッティ<br>トマトミートオムレツ<br>キャベツのレモン風味サラダ |  ぶたにく、いか<br>トマトオムレツ<br>ツナ(まぐろみずに)                     | たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ<br>にんにく、こまつな、りんご<br>キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、レモン | パン、スパゲッティ、オリーブあぶら<br>さとう、あぶら                 | 623<br>27.4   | 816<br>34.9 | まめるい              |
| 30月  |  パン<br>カレーポテトコロッケ<br>ハムと野菜のサラダ<br>ラビオリスープ            |  チキンハム                                                | キャベツ、とうもろこし、きゅうり<br>にんじん、たまねぎ、はくさい、にら                          | パン、カレーポテトコロッケ、あぶら<br>さとう、あぶら<br>ラビオリ         | 595<br>22.0   | 773<br>27.6 | さかな               |



山口県の郷土料理を味わい、関心を深めるために、山口県の小・中学校では、毎年11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。住吉学校給食センターでは、11月26日(木)が「やまぐち郷土料理の日」です。



わかめむすび  
ちしやなます  
けんちょう  
つしま  
いとこに  
おおひら

- ◆ 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(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。