

令和8年 11月 献立予定表



しゅうなん、りつ、ぶがね、がっこうきょういふく
周南市立高尾学校給食センター

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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	
2月	わかめ麦ごはん 白花豆コロッケ 野菜の和え物 なめこ汁	わかめ、しろはなまめコロッケ まぐろあぶらづけ とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう なめこ、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら さとう	673 24.8	782 28.6	くだもの
4水	麦ごはん 豚キムチ丼 春雨スープ 冷凍パン	ぶたにく とりにく、なまあげ	もやし、にんじん、とうもろこし、はくさいキムチ、 にんにく、えだまめ、たまねぎ にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら はるさめ	595 26.4	726 32.0	たまご
5木	麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 大根のさっぱり和え 具だくさんみそ汁	さんまのかぼすレモンに ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	だいこん、きゅうりにんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	こめ、むぎ さとう、あぶら あぶら、さつまいも	611 25.6	750 30.8	くだもの
6金	パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー クリームスパゲッティ	とうふハンバーグ ベーコン、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 ほうれんそう	パン(こめ・こむぎこ) あぶら スパゲッティ	632 28.4	780 34.6	たまご
9月	麦ごはん きびなごのかりかり揚げ(小学3尾・中学5尾) 小松菜のアーモンド和え 根菜汁	きびなごのかりかり揚げ とりにく、とうふ、あぶらあげ	こまつな、にんじん、とうもろこし、レモン にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら アーモンド、さとう、 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	683 25.2	888 33.9	かいそう るい
10火	パン ミートオムレツ50g イタリアンサラダ コンソメスープ	ミートオムレツ まぐろあぶらづけ ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	パン(こめ・こむぎこ) ドレッシング じゃがいも	592 25.7	718 30.2	くだもの
11水	麦ごはん 白身魚の南蛮漬け きのこのけんちん汁 瀬戸風味ふりかけ	たら とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、砂糖	582 26.4	711 32.3	かいそう るい
12木	麦ごはん 大平 山口郷土料理の日 いとこ煮 みかん	とりにく、こうやどうふ、 あぶらあげ あずき	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、 さやいんげん みかん	こめ、むぎ、さといも、こんにゃく、さとう しらたまもち、さとう	668 23.8	818 28.3	たまご
13金	パン チキンナゲット(小学2コ・中学3コ) 野菜のガーリックソテー カレースープ	チキンナゲット ぶたにく、ひよこまめ	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんにく たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう	パン(こめ・こむぎこ) あぶら じゃがいも	588 24.7	740 30.9	まめるい
16月	麦ごはん 鯨の竜田揚げ もやしのごま酢和え 地場産みそ汁 味付けのり(県産)	くじらのたつたあげ ちくわ だいた、とうふ、みそ、のり	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら ごま、さとう	616 30.2	760 36.8	くだもの
17火	パン 豚肉のハニーマスタード ツナサラダ 豆乳コンソメスープ りんごジャム	ぶたにく まぐろあぶらづけ ウインナー、ひよこまめ、 いんげんまめ、とうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ	パン(こめ・こむぎこ)、あぶら、 はちみつ さとう じゃがいも、あぶら、りんごジャム	679 30.9	837 38.2	たまご
18水	麦ごはん 卵焼き(山口県産) れんこんの五目炒め のっぺい汁	たまごやき とりにく、ひじき、ひらてん あぶらあげ	れんこん、にんじん、えだまめ だいこん、にんじん、エリンギ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう さといも、こんにゃく、でんぶん	605 25.3	722 29.4	まめるい
19木	麦ごはん 長州鶏のゆず吉がけ はなっこりーのごま和え 地場産みそ汁	とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	ゆずきち はなっこりー、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、もやし、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ごま、さとう じゃがいも	636 29.5	785 36.2	たまご
20金	パン 照り焼きハンバーグ シャキシャキソテー ふわふわ卵スープ マイヤーレモンゼリー	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) たまご、ベーコン とりにく、ぶたにく、だいた	にんにく もやし、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	パン(こめ・こむぎこ)、さとう、 ごまあぶら、でんぶん あぶら パンに、マイヤーレモンゼリー	688 28.8	835 34.8	さかな
24火	ナン キーマカレー ポテトサラダ ヨーグルト	とりにく、ぶたにく、だいた まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく にんじん、きゅうり、とうもろこし	ナン、あぶら じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 さとう	596 28.1	752 35.1	くだもの
25水	麦ごはん あじカツ 野菜のしそひじき炒め さつま汁	あじカツ50g しそひじき とりにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら もやし、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら あぶら、さとう あぶら、さつまいも	620 23.1	766 27.8	たまご
26木	麦ごはん 焼ききょうざ(2コ) 春雨の酢の物 もずく卵スープ フルーツ杏仁風プリン	ぎょうざ とりにく とうふ、もずく、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう	こめ、むぎ はるさめ、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、フルーツあん、にんぶ プリン	646 21.9	761 25.8	さかな
27金	パン 白身魚のバジル焼き キャベツのソテー ミルクスープ マーシャルピンズ	しろみさかなのバジルやき とりにく、だいた、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、パセリ だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	パン(こめ・こむぎこ) あぶら マーシャルピンズ	658 30.9	798 37.5	きのこ るい
30月	五目チャーハン 海藻とイカのサラダ ビーフンスープ バナナ	やきぶた、かいそう、いか とりにく、なまあげ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、にんにく にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、あぶら ビーフン、ごまあぶら	598 25.0	724 30.3	たまご

★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。

★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、骨に気を付けて食べましょう。

★おはしを毎日持って行きましょう。

★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。

※献立は都合により、変更することがあります。

