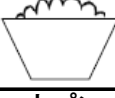
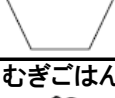
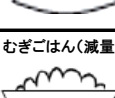
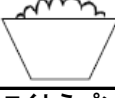
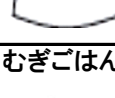
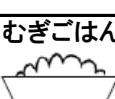


令和8年 11月 献立予定表

周南市立新南陽学校給食センター

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	小	中		
						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
2 (月)		さばのゆずみそ煮 《山口県の郷土料理》		さばのゆずみそに		こめ,むぎ	604	710	きのこ
		はすのさんばい のっぺい汁		あぶらあげ,とりにく,かまぼこ	れんこん,にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ	ごま,さとう,さといも,こんにやく でんぷん	24.2	27.5	
4 (水)		肉団子の甘酢あん		ミートボール	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン	あぶら,さとう,ごまあぶら,こめ むぎ	630	772	さかな
		春雨の中華スープ りんご		ベーコン,とうふ	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,りんご	はるさめ,ごまあぶら	25.5	30.5	
5 (木)		きのことツナのスパゲティ		まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,エリン ギ,パセリ,にんにく	スパゲッティ,オリーブあぶら パン	625	786	まめ
		アーモンドサラダ チョコクリーム		さかなソーセージ,しらすぼし	キャベツ,にんじん	アーモンド,さとう,あぶら パテチョコレート	24.3	30.2	
6 (金)		こいわしの梅の香揚げ		こいわしのうめのかあげ		あぶら,こめ,むぎ	637	780	くだもの
		きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁		ひらてん,なまあげ,わかめ みそ	ごぼう,にんじん,さやいんげん,しめじ たまねぎ	こんにやく,ごま,さとう,ごまあぶら じゃがいも	25.9	31.1	
9 (月)		県産焼売(小学2個・中学3個)《地場産給食週間》		けんさんしゅうまい		こめ,むぎ	601	750	かいそう
		ゆずきち和え 豆腐の中華スープ		けんさんチキンハム,とうふ ぶたにく	ほうれんそう,キャベツ,もやし,ゆずきち たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ	さとう,でんぷん,ごまあぶら	27.9	35.3	
10 (火)		ポークビーンズ		ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	じゃがいも,さとう,パン	652	786	さかな
		チキンウインナー 県産フルーツミックス		チキンウインナー	なつみかん,ぼんかん,みかん		30.0	35.3	
11 (水)		五目うどん		とりにく	たまねぎ,にんじん,ねぎ	うどん,さとう,こめ,むぎ	661	821	やさい
		豚肉の南蛮漬 県産味付けのり		ぶたにく,こなつき,のり	たまねぎ,にんじん,ゆずきち	あぶら,さとう	25.6	30.9	
12 (木)		オムレツ		オムレツ		パン	575	668	くだもの
		れんこんのごまサラダ 麦入りスープ		けんさんチキンハム,とりにく	キャベツ,れんこん,にんじん,はくさい だいこん,こまつな	ごま,ごまドレッシング,むぎ あぶら	25.3	29.0	
13 (金)		ハヤシライス		ぶたにく	たまねぎ,にんじん,エリンギ さやいんげん,にんにく	じゃがいも,さとう,あぶら,こめ むぎ	661	794	まめ
		もやしのサラダ 県産ゆず吉ゼリー		けんさんチキンハム	もやし,キャベツ,にんじん	さとう,あぶら けんさんゆずきちゼリー	22.7	27.1	
16 (月)		豆腐ハンバーグ		とうふハンバーグ	しょうが,にんにく	さとう,でんぷん,こめ,むぎ	606	732	たまご
		ごまみそ和え すまし汁		ちくわ,みそ,とうふ,かまぼこ あぶらあげ,わかめ	はくさい,ほうれんそう,にんじん たまねぎ,えのきたけ	ごま,さとう	28.3	33.9	
17 (火)		洋風卵とじ		とりにく,たまご	たまねぎ,にんじん,とうもろこし グリーンピース	じゃがいも,マーガリン,さとう パン	678	811	しゅじつ
		ケチャップ炒め りんごジャム		チキンフランク	キャベツ,たまねぎ,にんじん	りんごジャム	28.6	34.9	
18 (水)		麻婆豆腐		とうふ,ぶたにく,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ ほししいたけ,しょうが,にんにく	さとう,でんぷん,ごまあぶら,こめ むぎ	632	822	さかな
		青菜の炒め物 (中学)アセロラゼリー		ベーコン	チンゲンサイ,たまねぎ,キャベツ にんじん,とうもろこし,にんにく	はるさめ,ごまあぶら (中学)アセロラゼリー	25.9	31.2	
19 (木)		さつまいものシチュー		ミートボール,ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,しめじ	さつまいも,あぶら,パン,くろざとう	665	814	くだもの
		ごぼうとツナのサラダ		まぐろあぶらづけ	ごぼう,キャベツ,にんじん	ごま,さとう,あぶら	26.1	32.1	
20 (金)		さんまのかば焼き 《和食の白献立》		さんまこなつき		あぶら,さとう,ごま,こめ,むぎ	647	770	かいそう
		はくさい 白菜のおひたし 根菜のみそ汁		なまあげ,みそ	はくさい,もやし,だいこん,たまねぎ にんじん,れんこん,ごぼう,しろねぎ	さとう	27.3	31.0	
24 (火)		ブロックフィスケル 《アイランドの料理》		たら,しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,あぶら,マーガリン パン	591	855	しゅじつ
		(中学)てりやきチキン キョートスーパ		ぶたにく (中学)てりやきチキン	たまねぎ,かぶ,にんじん,セロリ, パセリにんにく		27.8	41.9	
25 (水)		ひき肉カレー		とりにく,しろいんげんまめ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	じゃがいも,あぶら,こめ,むぎ	619	806	きのこ
		コーンとブロッコリーのサラダ (中学)チーズ		さかなソーセージ (中学)チーズ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん とうもろこし	さとう,あぶら	20.7	27.0	
26 (木)		チキンのトマトソースがけ		グリルチキン	しょうが,にんにく	さとう,パン	601	742	さかな
		ひじきとれんこんのサラダ 白いんげん豆のスープ		ひじき,チキンハム,ベーコン とりにく,しろいんげんまめ	こまつな,れんこん,にんじん,はくさい たまねぎ,ブロッコリー,えのきたけ	さとう,あぶら	29.9	37.8	
27 (金)		鮭メンチカツ		さけメンチカツ		あぶら,こめ,むぎ	636	800	たまご
		ほうれん草のごま和え やかましいみそ汁		とうふ,わかめ,みそ	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん たまねぎ,はくさい,しめじ	ごま,さとう,さつまいも	22.5	27.8	
30 (月)		豚キムチ		ぶたにく	はくさいキムチ,たまねぎ,にんじん,にら	ごまあぶら,こめ,むぎ	615	739	いも
		かきたまスープ いちご豆乳パンナコッタ		とうふ,たまご,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	ごまあぶら,でんぷん とうにゅうパンナコッタ	25.1	30.2	

※献立は都合により、変更となることがあります。

11月9日～13日は『地場産給食週間』です。

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。

太字で示している食材が、周南市や山口県でとれたものです。地域の恵みに感謝しながら、いただきます。



- ◎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。
- ◎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。
- ◎魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

