

令和8年 11月 献立予定表

しゅうなん/りつ かの がっこうきょうしつく
周南市立鹿野学校給食センター

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)	
4水	麦ごはん	さばの味噌煮 白菜のゆず昆布和え すまし汁	さばのみそに しおこんぶ とうふ ちくわ	はくさい にんじん ゆずきち たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ	564 27.3	767 25.9	にゅうせいひん
5木	麦ごはん	チキン南蛮 宮崎県の料理 1食タルタルソース けんちん汁 日向夏ゼリー	とりにく となつぎ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう エッグレスタルタルソース ひゅうがなつゼリー	676 27.8	702 34.7	さかな
6金	パン	チーズハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ハンバーグ チーズソース ベーコン だいず	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) フレンチドレッシング じゃがいも	619 25.5	812 33.7	くだもの
9月	麦ごはん	とりたまひじき丼の具 果産みそ汁 みかん	とりにく たまご ひじき とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ねぎ だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	558 23.1	797 31.9	さかな
10火	横割り丸パン	鹿野高原豚ハムカツ キャベツのソース炒め 野菜スープ	ハムカツ チキンボール	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ エリンギ	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら じゃがいも	618 24.7	680 27.9	いろいろのい
11水	麦ごはん	マーボー大根 鶏肉とレシンのオイスソース炒め	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん キャベツ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	565 25.5	772 30.1	たまご
12木	のんたご飯	チキンチキンれんこん かきたま汁	とりにく となつぎ たこ あぶらあげ とうふ あぶらあげ たまご	れんこん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	621 33.5	693 31.0	にゅうせいひん
13金	パン	巣ごもり卵 さつま芋とほうれん草のクリーム煮 山口県産なつみかんジャム	たまご チキンハム とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら さつまいも なつみかんジャム	644 28.2	766 41.6	いろいろのうすい
16月	麦ごはん	ポークカレー はなっこりんサラダ	ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース りんご はなっこりん りんご にんじん だいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら エッグレスマヨネーズ	616 22.0	800 33.5	たまご
17火	小さなこ揚げパン	冬野菜のポトフ マカロニナポリタン ④チーズ	ミートボール きなこ ウインナー (中)チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ブロッコリー にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	620 24.6	759 26.5	さかな
18水	麦ごはん	鰯の生姜煮 野菜のごま和え 豚汁	いわしのしょうがに ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	625 26.0	842 33.7	くだもの
19木	麦ごはん	おでん風煮 鶏と高菜のおからそぼろ みかん	うずらたまご ちくわ がんもどき こんぶ とりにく おから	だいこん にんじん しょうが にんじん ねぎ たかなづけ みかん	こめ むぎ こんにやく さといも さとう さとう	597 25.8	768 31.4	いろいろのい
20金	縦割りパン	ツナドッグ かぼちゃの豆乳スープ	まぐろあぶらづけ ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら	576 24.0	727 31.2	くだもの
24火	イタリアンスパゲッティ	ブロッコリーのサラダ フルーツ白玉	ポークハム ぶたにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ ピーマン トマト パインアップル もも パナナ	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら マスカットゼリー しらたまもち	556 25.2	751 30.8	たまご
25水	麦ごはん	さんまかぼすレモン煮 しそひじき和え すまし汁 みかん	さんまのかぼすレモンに しそひじき なまあげ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう さとう	596 26.0	681 30.6	しゅじつるい
26木	みもバターラーメン	揚げぎょうざ 中華サラダ	ぎょうざ ぶたにく みそ あかみそ たまご	しろねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん にら もやし にんにく しょうが にんじん きゅうり	ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら バター はるさめ ごま さとう ごまあぶら	551 22.9	725 31.3	いもるい
27金	パン	白身魚のマヨネーズ焼き 肉団子と白菜のスープ	ホキ チーズ ミートボール とうふ	たまねぎ はくさい にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) エッグレスマヨネーズ	600 32.0	708 28.3	いろいろのい
30月	麦ごはん	ハヤシライス ツナサラダ 小魚アーモンド	ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター フレンチドレッシング こざかなアーモンド	633 23.7	780 40.4	たまご

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たちが日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのお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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎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。

～11月12日「のんたご飯」～

周南市でとれた「たこ」を使って「のんたご飯」を作ります。周南地区は、昔から漁業が盛んにおこなわれていたそうです。楽しみにしておいてください。

