



令和2年10月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			え い よ う か
		(赤)	(緑)	(黄)	
		おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーになる	
1 (木)	ゆかり麦ごはん お月見汁 お月見ゼリー	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく うおソーマン・かまぼこ	しそ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま さといも おつきみゼリー	くだもの 633 23.1 782 28.6
2 (金)	丸パン 世界の料理>ウインナー ザワークラウト風サラダ ゲーラッシュ	ぶたにく とりにく	キャベツ・レモン たまねぎ・にんじん・セロリー マッシュルーム・ブロッコリー	パン(こむぎ・こめ) さとう じゃがいも・あぶら	ぎよかいるい 621 27.3 788 34.1
5 (月)	パン ミートボールのブラウンソース煮 カラフルソテー ジョア	ミートボール(ぶたにく) とりにく チキンハム ジョア	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト にんじん・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・さとう あぶら	まめるい 629 26.4 785 32.4
6 (火)	麦ごはん さつま汁 安納芋のプリン	きびなご どうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さつまいも・でんぶ あぶら・さとう・ごま さつまいも あんのういものプリン	きのこるい 639 22.6 761 26.4
7 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨と野菜のオイスター炒め オレンジ	どうふ・とりにく みそ ポークハム	にんじん・たまねぎ・しろねぎ・しょうが にんにく・たけのこ・ほししいたけ キャベツ・ごま・にんじん とうもろこし・オレンジ	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・でんぶ さとう・ごま はるさめ・ごまあぶら・ごま	にゆうせいひん 658 27.0 790 31.9
8 (木)	麦ごはん 目の愛護デー献立>ふわふわどんぶり 小松菜とにんじんの煮びたし ブルーベリーゼリー	とりにく・たまご・ちくわ ひらてん・しらすほし かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・にんじん	こめ・むぎ ふ・こんにやく・さとう さとう・ごま ブルーベリーゼリー	まめるい 643 26.4 768 31.6
9 (金)	黒糖パン ポテトとお米のささみカツ 海藻サラダ コンソメスープ	とりにく かいかい ベーコン	とうもろこし・キャベツ にんじん にんじん・たまねぎ・こまつな ブロッコリー・ほししいたけ	パン(こむぎ・こめ) にんにく・じゃがいも こめ・でんぶ・あぶら・アーモンド マカロニ	ぎよかいるい 687 26.4 876 32.9
12 (月)	パン えびのチャウダー ささみサラダ みかん	えび・ベーコン だっしふんにゆう とりにく	たまねぎ・にんじん ブロッコリー にんじん・もやし・キャベツ こまつな・みかん	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも ごまあぶら・ごま・さとう	かいそう 634 26.4 797 32.1
13 (火)	麦ごはん さわらの竜田揚げ のり酢和え おじゃもち汁 ㊤おさつスティック	さわら かまぼこ・あぶらあげ みそ	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ でんぶ・あぶら・さとう じゃがいも・でんぶ ㊤さつまいも・あぶら・さとう	こざかな 610 24.4 757 28.9
14 (水)	麦ごはん 豚キムチ 春雨スープ アーモンド ㊤チーズ	ぶたにく チキンハム・どうふ ㊤チーズ	ほくさい・キムチ・もやし にんじん・にら にんじん・たまねぎ・こまつな ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら アーモンド	くだもの 613 23.8 775 30.7
15 (木)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚	とりにく しるいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース・りんご みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ナタデココ	きのこるい 645 20.4 774 23.4
16 (金)	小さなこ揚げパン ポトフ かりぼりがらめ ベビーパン	きなこ ウインナー(とりにく) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー パインアップル	パン(こむぎ・こめ) あぶら・さとう・じゃがいも アーモンド・さつまいも あぶら・さとう・ごま	にゆうせいひん 638 25.0 814 30.9
19 (月)	パン じゃがいもカップグラタン フレンチサラダ 野菜スープ ソフトチーズ	どうにゆう ベーコン・どうふ わかめ・ソフトチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・とうもろこし・レモン にんじん・たまねぎ・こまつな ほししいたけ	パン(こむぎ・こめ) こめ・じゃがいも・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど) 647 21.6 857 27.2
20 (火)	ごはん さばの塩焼き はなっこりーのごま和え かきたま汁 味付けのり	さば たまご・どうふ あぶらあげ・のり	もやし・はなっこりー こまつな・にんじん にんじん・ほししいたけ・ねぎ でんぶ	こめ ごま・さとう でんぶ	いもるい 647 28.9 774 34.3
21 (水)	麦ごはん くじらのケチャップがらめ 野菜のおかか和え のっぺい汁 ㊤黒糖ビーンズ	くじら かつおぶし とりにく ゆたけ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう・でんぶ・あぶら さといも・こんにやく でんぶ・㊤こんにやく	種実 (ごま・アーモンドなど) 612 26.1 772 33.2
22 (木)	麦ごはん おでん風煮 れんこんのきんぴら のり佃煮	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ ひらてん のりつくだに	だいこん・にんじん れんこん・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく さといも・さとう こんにやく・ごまあぶら さとう・ごま	やさい 633 23.1 762 27.0
23 (金)	小パン イタリانسパゲッティ マーシャルビーンズ ブロッコリーといかのマリネ ㊤小魚アーモンド	ぶたにく いか ㊤かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・とうもろこし ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き)	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・オリーブあぶら マーシャルビーンズ オリーブあぶら・さとう ㊤アーモンド	かいそう 642 25.9 856 34.3
26 (月)	パン 秋の香りシチュー アーモンドソテー りんご	とりにく・ぎゅうにゆう ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ しめじ・ブロッコリー キャベツ・にんじん とうもろこし・りんご	パン(こむぎ・こめ) さつまいも・くり・あぶら アーモンド・あぶら	まめるい 676 23.9 — —
27 (火)	麦ごはん 春巻き パンパンジーサラダ わかめスープ	とりにく どうふ・あぶらあげ わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん たけのこ・もやし・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・でんぶ・さとう むぎ・はるさめ・ごまあぶら・ごま ごま・ごまあぶら	くだもの 680 21.2 787 24.2
28 (水)	麦ごはん 韓国風肉じゃが ナムル みかん	とりにく・ちくわ なつとう・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・しろねぎ さやいんげん・にんにく キャベツ・もやし・にんじん こまつな・みかん	こめ・むぎ・じゃがいも ごま・ごまあぶら・さとう ごまあぶら・さとう	きのこるい 626 23.5 747 27.4
29 (木)	麦ごはん みそ納豆 いりどり 紫いもチップス	なつとう・ぶたにく・みそ とりにく・ちくわ	ねぎ にんじん・ごぼう・たけのこ さやいんげん・ほししいたけ	こめ・むぎ さとう さといも・こんにやく・あぶら さとう・さつまいも	こざかな 652 26.4 782 31.5
30 (金)	はちみつパン かぼちゃひき肉フライ じゃこサラダ ふわふわ卵スープ	ぶたにく わかめ・しらすほし たまご	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・もやし・にんじん こまつな・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・ねぎ	パン(こむぎ・こめ) にんにく・でんぶ・こんにやく・あぶら パン	まめるい 649 23.4 853 29.2

※ 献立は都合により変更となることがあります。
※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。



主食・主菜・副菜がそろっていますか？

体を動かすエネルギーのもとになる主食、体をつくるもとになる主菜、体の調子を整えるもとになる副菜がそろって栄養のバランスがとりやすくなります。これに汁物がつくと、バッチリです！

主食 主菜 副菜

バランスのよい食事をとりましょう！

毎日元気に学校生活を送るためにも、バランスのよい食事について考え、実践するように心がけましょう！

1日3食、食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整える上で大切なことです。特に朝ごはんは、きちんと食べるようにしましょう！

◎ 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。