

# 令和2年10月学校給食献立表

つごう こんだてへんこう  
 ※都合により献立が変更になることがあります。  
 周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食 品	えいようか	
						小(3・4年生)	中
						エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (木)	小パン ＜月見献立＞かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ ハンバーグ・ごずこんサラダ・お月見ゼリー	ぶたにく・だいず ハンバーグ・ひじき・だいふく・まめ だいず・まぐろあぶらづけ・きんときまめ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・にんにく ごぼう・にんじん・キャベツ	パン(ごまごこ・ごまごこ)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら ごま・あぶら・さとう おつきみゼリー	さかな	672 27.2	838 34.7
2 (金)	麦ごはん ＜鹿児島県の郷土料理＞きびなごフライ(小)2尾(中)3尾 きゅうりのたくあん和え・さつま汁	きびなごフライ とりにく・あぶらあげ みそ	たくあん・きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごま・あぶら ごめ・むぎ・さつまいも こんにやく	かいそう	625 19.8	761 23.2
5 (月)	しょうパン しょうゆ焼きそば タンドリーチキン・ツナサラダ	ぶたにく・いか・ちくわ タンドリーチキン まぐろあぶらづけ	レーズン・もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく きゅうり・だいこん・とうもろこし にんじん・こまつな	パン(ごまごこ・ごまごこ) スパゲッティ・あぶら あぶら・さとう	まめるい	706 35.1	880 43.0
6 (火)	麦ごはん きのこカレー ごぼうのサラダ・ヨーグルト	とりにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ マッシュルーム・にんにく・しょうが ごぼう・キャベツ・にんじん	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら ごま・さとう・マヨネーズ	くだもの	703 22.3	828 25.1
7 (水)	減量わかめ麦ごはん 肉うどん・ちくわの磯辺揚げ(小)1コ(中)2コ たこの酢のもの	わかめ・ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・ちくわ・あおさ たこ・かいそう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ねぎ はくさい・にんじん・こまつな	ごめ・むぎ・うどん さとう・あぶら さとう	こざかな	588 21.8	759 27.1
8 (木)	縦割りパン チリコンカン ポトフ	ぶたにく・だいふく・まめ だいず・きんときまめ チキンウインナー	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト にんじん・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら・さとう・パンこ じゃがいも	種実(ごま アーモンドなど)	638 26.6	796 32.5
9 (金)	麦ごはん ＜目にいい献立＞さんまの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮・かきたま汁	さんま とりにく・たまご どうふ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・かぼちゃ	ごめ・むぎ でんぶん・さとう	にゅうせい ひん	702 28.8	806 31.5
12 (月)	パン フランクフルトのケチャップ炒め ABCスープ・りんご	チキンフランクフルト ベーコン・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし にんじん・キャベツ・ぶなしめじ パセリ・りんご	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら・さとう マカロニ	さかな	607 23.2	753 28.0
13 (火)	麦ごはん ふわふわ丼の具 ほっけの塩焼き・つしま	とりにく・たまご かまぼこ ほっけ・どうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ねぎ にんじん・ごぼう・しょうが ほししいたけ	ごめ・むぎ・しらたき・おわらふ あぶら・さとう こんにやく・あぶら・さとう	やさい	674 33.6	797 39.1
14 (水)	麦ごはん チキンチキンごぼう きのこのみそ汁	とりにく どうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・えだまめ にんじん・はくさい・ぶなしめじ・ねぎ ほししいたけ・えのきたけ・まいたけ	ごめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう	かいそう	651 25.9	774 29.5
15 (木)	パン 豚肉のカレーソテー・ミニトマト(2コ) さつまいものクリームスープ	ぶたにく ベーコン・ぎゅうにく・ゆう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが・ミニトマト たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら・さとう さつまいも	まめるい	691 26.0	858 31.9
16 (金)	麦ごはん さばのごまみそ煮・ちくわと切干大根のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	さば・みそ・ちくわ どうふ・あぶらあげ・わかめ	きりぼしだいこん・にんじん もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ ごま・さとう	いもるい	658 24.4	925 35.1
19 (月)	パン ポークシチュー コールスローサラダ	ぶたにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト マッシュルーム・にんにく・グリーンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(ごまごこ・ごまごこ) じゃがいも・あぶら・さとう マヨネーズ・さとう	こざかな	641 24.1	800 29.4
20 (火)	ごはん ＜がぶっと食べよう山口の日＞あじのみりん焼き ほうれんそうの磯香和え・生揚げのみそ汁(中)小野菜ムース	あじ なまあげ・わかめ のり・みそ	ほうれんそう・にんじん・はくさい もやし・だいこん・ほししいたけ・ねぎ	ごめ・さとう ごま・さとう・おのちゃんムース	にゅうせい ひん	582 25.9	766 31.8
21 (水)	麦ごはん マーボー大根 (中)しゅうまい(2コ)・ハムと春雨の中華サラダ	ぶたにく・どうふ・みそ しゅうまい・チキンハム	だいこん・たまねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・にんにく・しょうが・しろねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん	ごめ・むぎ・ごまあぶら・さとう でんぶん はるさめ・ごま ごまあぶら・さとう	いもるい	618 24.0	817 31.0
22 (木)	食パン ＜イギリス料理＞フィッシュアンドチップス スコッチブロス・ソフトチーズ	ホキ とりにく・ひよこまめ ソフトチーズ	パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリー・パセリ	パン(ごまごこ・ごまごこ) じゃがいも・あぶら むぎ	たまご	649 25.8	797 30.7
23 (金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 海鮮チャプチェ	ぶたにく・ちくわ えび・いか	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく にんじん・たまねぎ・にら・にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも・ごま こんにやく・ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・さとう	くだもの	656 23.5	781 27.2
26 (月)	パン ＜本:西の魔女が死んだ＞キッシュ ジャーマンポテト・トマトスープ	キッシュ ベーコン・ウインナー	たまねぎ・とうもろこし・パセリ・キャベツ・トマト にんじん・こまつな・セロリー・にんにく	パン(ごまごこ・ごまごこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら	さかな	658 22.0	794 26.7
27 (火)	麦ごはん ＜本:流星の絆＞ありあけ風ハヤシライス えびとキャベツのサラダ	ぎゅうにく えび	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく マッシュルーム・セロリー・グリーンピース キャベツ・にんじん・こまつな	ごめ・むぎ・あぶら・さとう あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	594 19.3	707 22.2
28 (水)	麦ごはん ＜本:おでんのゆ、おでんさむらい＞おでん風煮 鶏と高菜のおからそぼろ・みかん	とりにく・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 にんじん・しょうが・たかなづけ みかん	ごめ・むぎ・さといも こんにやく・さとう さとう	にゅうせい ひん	665 25.7	783 29.6
29 (木)	パン ＜ハロウィン献立＞鶏の照り焼き・ブロッコリーのマヨネーズサラダ ハロウィンラッキースタースープ・パンキンパハロア	とりにく ベーコン・ぎゅうにく・ゆう なまクリーム	ブロッコリー・キャベツ・にんじん かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(ごまごこ・ごまごこ) マヨネーズ パンキンパハロア	まめるい	740 26.7	908 32.8
30 (金)	麦ごはん いわしのかぼすレモン煮・小松菜ふりかけ 根っこ野菜のキムチ汁	いわし しらすぼし ぶたにく・どうふ・みそ	こまつな・かぼすかじゅう・レモン ごぼう・だいこん・にんじん はくさいキムチ・しろねぎ	ごめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら さといも・さつまいも・こんにやく	くだもの	670 23.9	804 27.9

## 10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です!!

- ◎26日(月)…「西の魔女が死んだ」という本から、  
「キッシュ」を出します!
- ◎27日(火)…「流星の絆」という本から、  
「ありあけ風ハヤシライス」を出します!
- ◎28日(水)…「おでんのゆ」「おでんさむらい」という本から、  
「おでん風煮」を出します!

※この機会に、色々な本に触れてみましょう。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

◎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。

◎ハンバーグやデザートなどの加工食品は、色々な材料で作られているため、家庭配布用献立表には料理名で記載しています。

### 給食レシピ紹介「あじのアングレース」

＜材料＞ ～4人分～

- ・あじ切り身 150g
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・パン粉 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ1と1/3
- ・揚げ油 適量
- ・さとう 大さじ2

＜作り方＞

- ①あじを一口大に切り、片栗粉をつける。
- ②あじをからっとするまで揚げる。
- ③パン粉を乾煎りする(オーブトースターでもOK)。
- ④調味料をあたたため②と合わせて、③をからめる。

7/9 献立

