令和３年　９月分 学校給食献立表（案）

周南市立高尾学校給食センター

		1(水) インドの料理 フルーツミックス 麦ごはん 夏野菜のキーマカレー	2(木) もやしのごま和え さんまのおかか煮 麦ごはん 豚汁	3(金)鯨の日 白ぶどうほうれん草ジュース コールスローサラダ 鯨カツパン ミネストローネ
6(月) 小松菜のおひたし 鯛の梅煮 麦ごはん もずくの味噌汁	7(火) 茹でキャベツ 照焼きチキンパティ横割り丸パン ポテトスープ	8(水) 沖縄県の料理 シークワーサーゼリー ゴーヤチャンプルー 麦ごはん おきなわそば汁	9(木) きゅうりの酢の物 ショーロンポー（小1ケ・中2ケ） ゆかり麦ごはん マーボーなす	10(金) 冷凍みかん ひじきとツナのソテー 小ココア揚げパン 肉団子のスープ
13(月) ㊥納豆 スタミナ炒め 麦ごはん かき玉汁	14(火) コーンサラダ 鯖のトマトソースかけ 黒糖パン レンズ豆のスープ	15(水) オレンジ トントンごぼう 麦ごはん オクラのすまし汁	16(木) 小魚 のりゴマ和え ㊥厚焼き玉子 麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮	17(金) イカとコーンのソテー パン クリームシチュー
20(月) 敬老の日	21(火) 月見献立 お月見ゼリー カラフルサラダ うさぎハンバーグ小パン アルファベットスープ	22(水)かみかみメニュー（小2道徳） 切り干し大根の煮物 ししゃもの南蛮漬け（2尾） ひじきごはん 豆腐の味噌汁	23(木) 秋分の日	24(金) ㊥チーズ アーモンド入り海藻サラダ 小パン 焼きそば
27(月) オレンジ れんこんしゃきしゃきいいキムチ 麦ごはん 春雨汁	28(火) 枝豆入りツナサラダ パン ミートボールのクリーム煮	29(水) 地場産給食 りんご 小松菜の煮びたし 麦ごはん 親子丼の具	30(木) 野菜のしらす和え いか天ぷら わかめ麦ごはん 豆腐汁	

令和３年　１０月分 学校給食献立表（案）

周南市立高尾学校給食センター

				1(金) はちみつ レモンゼリー コールスロー サラダ あぶり焼きチキン 小アップルパン ミネスト ローネ
4(月)三重県の料理 なばなの胡麻和え とんてき ごはん わかめの 味噌汁	5(火) ツナとコーン のソテー 小パン 和風きのこ スパゲッティ いちごジャム	6(水) 豆腐ハンバーグ 和風きのこソース みかん ゆかり 麦ごはん けんちん汁	7(木) 切り干し大根の甘酢炒め 鮭の塩焼き 麦ごはん うま煮	8(金)目の愛護デー献立 チンゲンサイ のソテー ペンネの ミート ソース煮 パン ブルーベリージャム
11(月) オレンジ アーモンド和え 麦ごはん 高野豆腐 の卵とじ	12(火) アセロラ ゼリー ごぼう サラダ グラタン パン ポトフ	13(水) コロコロ ソテー 麦ごはん ポーク カレー	14(木) 昆布和え チキンチキンごぼう 麦ごはん 厚揚げの 味噌汁	15(金) おさつ スティック ミートパン の具 縦割りパン ミルク スープ
18(月)地場産給食の日 鶏と高菜のそぼろ 鯖のゴマ味噌煮 ごはん 県産豆腐 の味噌汁	19(火) フランスの料理 りんご わかさぎの エスカベージュ パン ジュリエンヌ スープ アプリコット ジャム	20(水) ナムル ポークシュウマイ 麦ごはん 中華丼の具	21(木) ひじきの梅サラダ 鯖の西京焼き 麦入り 菜めし ビーフン汁	22(金) ㊥アーモンド ゆで キャベツ 鶏の照り焼きパティ 横割り丸パン きのこの クリームスープ
25(月) みかん 大学芋 減量わかめ ごはん 八宝菜	26(火) りっちゃん のサラダ ミニトマト パン ビーフ シチュー	27(水) 磯香和え 鯛の生姜煮 麦ごはん すまし汁	28(木) ぷちぷち サラダ 麦ごはん ハヤシ ライス	29(金) グレープ ゼリー ツナサラダ パン パンプキン ポタージュ

令和３年　１１月分 学校給食献立表（案）

周南市立高尾学校給食センター

1(月) チンゲン菜の炒め物 ごはん 韓国風肉じゃが 韓国のり	2(火) オレンジゼリー ゆでキャベツ ハムカツ横割り丸パン ミネストローネ ウスターソース	3(水) 文化の日	4(木) こんにゃくのきんぴら 鯖の西京焼き 麦ごはん のっぺい汁	5(金) 鶏肉とカシューナッツの炒め物 りんご 黒糖パン 豆乳コーンスープ
8(月) いい歯の日にちなんだ カミカミ献立 みかん 切り干し大根の炒め煮 鯛の甘露煮 麦ごはん 筑前煮	9(火) はなっこりーのサラダ 小パン スパゲッティミートソース	10(水) 大根サラダ ㊥ヨーグルト 麦ごはん チキンカレー	11(木) 白菜の煮びたし かき揚げ 減量わかめ麦ごはん きつねうどん	12(金) カナダの料理 メープルマフィン トマトチリビーンズ 縦割りパン サーモンチャウダー
15(月) 地場産給食週間 ほうれん草のしらす和え チキンチキンれんこん ごはん 大根の味噌汁	16(火) 地場産給食週間 みかん 豆腐ハンバーグのソースかけ パン ポトフー	17(水) 地場産給食週間 やまぐち郷土料理の日 はなっこりーのおひたし 鯖の塩焼き ごはん けんちょう	18(木) 地場産給食週間 もやしの酢の物 県産ぎょうざ ごはん きくらげ入り卵スープ	19(金) 地場産給食週間 ゆでキャベツ チキンウインナー縦割りパン さつま芋のクリーム煮 ケチャップ
22(月) 熊本県の料理 高菜飯の具 きびなご唐揚げ 麦ごはん 太平燕	23(火) 勤労感謝の日	24(水) 和食の日 白菜のゆかり和え さんまのみぞれ煮 麦ごはん なめこの味噌汁	25日(木) りんご 五目豆 まいたけごはん 肉じゃが	26(金) ソフトチーズ ひじきとツナのソテー パン ミートボールのデミグラスソース煮
29(月) 春雨の炒め物 みかん 麦ごはん マーボー豆腐	30(火) ジャーマンポテト パン かぶと肉団子のスープ いちごジャム			

令和３年　１２月分 学校給食献立表（案）

周南市立高尾学校給食センター

		1(水) ミニトマト（1個） トントンれんこん 麦ごはん 里芋入り味噌汁	2(木) ごま酢和え いわしの梅煮 麦ごはん マーボー大根	3(金) オレンジ ごぼうサラダ パン ミートボールのケチャップ煮
6(月) 北海道の料理 鮭のちゃんちゃん焼き 麦ごはん 昆布の佃煮 いも団子汁	7(火) 豆乳パンナコッタ アーモンド入り海藻サラダ アップルパン チキンビーンズ	8(水) 小魚 ほうれん草の胡麻和え 白身魚の香草フライ 麦ごはん 沢煮椀	9(木) りんご もぶりごはんの具 麦ごはん 塩鶏じゃが	10(金) はなっこりーのマヨネーズ和え パン マーマレード マカロニのカレー煮
13(月)地場産給食の日 白菜の昆布和え うるめいわしのしょうゆ麹煮 ごはん かきたま汁	14(火) じゃこサラダ パン ミートボールのクリーム煮	15(水) 韓国の料理 みかん タッカルビ ゆかり麦ごはん トックのスープ	16(木) フルーツミックス 麦ごはん ひよこ豆のカレー	17(金) ゆでキャベツ えびカツパン 一食タルタルソース ラビオリのスープ
20(月) こんにゃく金平 麦ごはん ふわふわ丼の具	21(火) クリスマス献立 セレクトデザート カラフルサラダ 鶏のから揚げ パン コンソメスープ	22(水)冬至の献立 かぼちゃのそぼろ煮 さばの柚子味噌煮 麦ごはん のっぺい汁	23(水) ミニトマト（1個） こまつなのじゃこ炒め 減量わかめ麦ごはん 肉うどん	24(金) オレンジ アーモンド入りツナサラダ パン 花野菜シチュー