

『令和4年度2学期の献立（案）』について

- ・学校給食の献立は、「食に関する指導年間計画」（※別添）に基づいて、栄養教諭が作成しています。
- ・給食で使用する食材の価格や物資の調達によっては、献立内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。

（9月）

◎9月は例年残量が多いので、暑い中でもしっかり食べられるように子ども達が好きなカレー味の料理を3回、また夏が旬の食材（なす、オクラ、ゴーヤ、とうがんなど）や冷たいデザートを使っています。

- ・2日 4日「くじらの日」にちなんだ献立
- ・9日 沖縄県の郷土料理
- ・12日 お月見献立（お月見バーガーを作ろう♪）
- ・27日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・28日 岡山県の郷土料理

（10月）

◎秋の味覚（さんま、さつまいも、里芋、きのこ、果物など）を味わえる献立にしました。

- ・4日 山形県の郷土料理
- ・7日 目の愛護デーにちなんだ献立（目の健康を守ってくれるビタミンやアントシアニンを多く含む食材を使用）
- ・12日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・13日 フルーツサンドを作ろう
- ・24日 インドネシアの料理
- ・27日・28日 読書週間にちなんだ献立（27日は「ハリーポッターと賢者の石」から「ポークチョップ」、28日は「かいけつゾロリ ぜったいぜつめい」から「きのこカレー」。）
- ・31日 ハロウィン献立

（11月）

◎11月は地場産給食週間があるため、地元の食材や郷土料理をおいしく感謝して食べてもらえるよう献立を作成しました。

- ・2日 静岡県の郷土料理
- ・8日 いい歯の日にちなんだかみかみ献立（カルシウムの多く含む食材・かみごたえのある食材を使用）
- ・9日 韓国の料理
- ・14日～18日 地場産給食週間（15日 がぶっ！と食べよう山口の日）
- ・24日 やまぐち郷土料理の日・和食の日
- ・29日 愛知県の郷土料理

（12月）

◎季節感を大切にしながら、サンド作りやセレクトデザートなどでおいしく楽しい献立を目指しました。

- ・1日 ホットドッグハンバーグを作ろう（パンに細長いハンバーグを挟んでください。）
- ・5日 スペインの料理
- ・6日 和歌山県の郷土料理
- ・12日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・19日 クリスマス献立（セレクトデザートを実施する予定です♪）
- ・21日 冬至献立
- ・22日 カツサンドを作ろう（食パンにソースカツとキャベツを挟んでください。）
- ・23日 年越し献立

ご意見・ご感想等ございましたら、以下の欄にご記入をいただき、6月30日（木）までに栗屋学校給食センターご提出をお願いいたします。

（9月）

（10月）

（11月）

（12月）

（その他）

1学期の献立についてご意見・ご感想等お聞かせください。

お忙しいところ、ご記入ありがとうございました。

毎日給食日誌のご記入にご協力いただき、たくさんのご感想をありがとうございます。

2学期からもよろしくお願いいたします。

（

学校）

令和4年度 給食の時間における食に関する指導年間計画

月	月目標	指導内容	献立表・一口メモなど	行事食・旬の献立等	地場産の野菜等 (市産/県産)
4	◎給食の準備をきちんとしよう	・給食当番の身支度 ・安全な運搬や配膳 ・準備や後片付け ・食器の扱い方、置き方	・学校給食の紹介 ・献立表の見方 ・準備や後片付け ・清潔な身支度 ・安全な運搬や配膳	入学・進級お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	ほうれんそう キャベツ キャベツ アスパラガス パセリ 葉ねぎ れんこん
5	◎食事のマナーを考えよう ◎食べ物の働きを知ろう	・食事中の姿勢 ・交互食べ(口中調味) ・食べ物の働き	・端午の節句 ・よい食べ方 ・食べ物の働き(3つのグループ)(※6)	端午の節句献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ ほうれんそう キャベツ キャベツ パセリ 葉ねぎ 甘夏みかん
6	◎衛生に気をつけて食事をしよう ◎歯を丈夫にする食べ物について考えよう	・食中毒に気をつける ・正しい手洗い ・かむことの大切さ(○※8) ・歯とカルシウム ・カルシウムを多く含む食品	・食育月間(○※1) ・食中毒の予防 ・歯と口の健康週間 ・よい歯を作る ・地産地消について(○※5)	カルシウムの多い献立 カミカミ献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ きゅうり ほうれんそう じゃがいも キャベツ だいこん パセリ 葉ねぎ
7	◎夏の食事について考えよう	・上手な水分補給 ・上手なおやつ選び方 ・夏野菜について	・七夕 ・夏バテ対策 ・糖分のとり過ぎについて	七夕献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり じゃがいも たまねぎ アスパラガス きゅうり トマト だいこん ピーマン パセリ 葉ねぎ オいか
9	◎朝食を食べよう(○※4)	・朝食の役割 ・朝食をおいしく食べる工夫(○※4)	・朝食の大切さ(○※4) ・生活リズムの大切さ ・運動と栄養	月見献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり ほうれんそう だいこん 葉ねぎ なし
10	◎バランスよく食事をしよう(※6) ◎季節の食べ物について知ろう	・生活習慣病の予防 ・食品ロスについて(※13) ・減塩について(○※7)	・日本型食生活 ・目によい食品 ・食塩は控えめに(○※7)	目によい献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 (月見献立) ハロウィン献立	きゅうり だいこん 葉ねぎ れんこん みかん
11	◎感謝して食べよう ◎規則正しい食事をしよう	・感謝の心(○) ・食前後の挨拶(○) ・残さず食べよう ・給食に関わる人々の仕事 ・三度の食事 ・郷土料理の日(○※14)	・食前後の挨拶(○) ・間食について ・いい歯の日 ・地産地消について(○※5) ・和食について(※14)	カミカミ献立 地場産給食(○※5) やまぐち郷土料理の日(○※14) 世界の料理 和食の日献立(※14)	キャベツ ほうれんそう はくさい はくさい さつまいも きゅうり だいこん はくさい 葉ねぎ れんこん キャベツ はなっこりー みかん
12	◎寒さに負けない食事をしよう	・かぜの予防 ・体の調子を整える栄養素 ・冬野菜について	・かぜの予防 ・冬至について	クリスマス献立 冬至献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	高菜 さつまいも にんじん ほうれんそう はくさい キャベツ ブロッコリー 葉ねぎ だいこん はなっこりー みかん
1	◎学校給食について考えよう	・学校給食のあゆみ	・学校給食週間について ・郷土料理について(○※14) ・地産地消について(○※5)	学校給食週間 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	れんこん 葉ねぎ キャベツ 春菊 みかん ぼんかん
2	◎食べ物と健康について考えよう(※6) ◎楽しく食事をしよう(共食)(○※2)	・食事環境の工夫 ・植物性たんぱく質について	・家族や仲間と楽しく食事を する(○※2) ・はしの持ち方 ・大豆・大豆製品 ・「食」の安全について(※15)	節分献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	じゃがいも ほうれんそう にんじん キャベツ れんこん 葉ねぎ みかん いよかん
3	◎1年間の給食をふりかえろう	・健康によい食事のとり方(※7) ・災害時の食について	・桃の節句 ・一年間の反省 ・健康の3本柱 ・食品の備蓄について	桃の節句献立 卒業お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 防災給食	ほうれんそう アスパラガス れんこん キャベツ 葉ねぎ

○：周南市食育推進計画と関連のあるもの

※：第4次食育推進基本計画と関連のあるもの

◎：月目標が2つある月は、上段が学校での目標、下段は上段と共に栄養士として指導していきたい目標としてとらえてください。

令和4年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月1日 (木曜日)				クジラの日(9/4) 献立				9月2日 (金曜日)				9月5日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校
・小パン		パン45g	45	0	小麦ごはん(自炊1等級)	精白米 1等級	70	0	・縦割りパン		パン55g	55	0	0	
		パン65g	0	65		強化米	0.21	0			パン65g	65	0	0	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		おお麦(米粒麦)	7	0			パン加工 縦横スライス	1	0	0	
焼きそば		焼きそば類	30	36		精白米 1等級	0	90			パン65g	0	0	0	
		豚肉ももスライス	10	12		強化米	0	0.27			パン85g	0	85	0	
		かのこいか短冊	10	12		おお麦(米粒麦)	0	9			パン加工 縦横スライス 85g以上	0	0	1	
		むきえび100/200	10	12	牛乳	飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	0	
	ア	ちくわ	8	9.6	とうがんと汁(200ml)	鶏肉手羽スライス	5	6	周南スープ(夏)(200ml)	ス	カットベーコン	5	6	6	
		ブラックペpermやし(名水美人)	30	36		強化豆腐	35	42			なす(周南産)	10	12	12	
		にんじん	10	12		かまぼこ	10	12			たまねぎ	25	30	30	
		たまねぎ	15	18		とうがんと汁	25	30			キャベツ	25	30	30	
		キャベツ	40	48		冷さがきごぼう(国産)	10	12			にんじん	5	6	6	
		サラダ油	0.5	0.6		にんじん	10	12			冷たいかぼちゃ	15	18	18	
		お好みソース	6	7.2		青ねぎ	3	3.6			冷むぎ枝豆(国産)	5	6	6	
	調1	ウスターソース	3	3.6		干しいたけスライス(県産)	0.5	0.6			セロリ	5	6	6	
	調11	コンソメゴールド	0.1	0.12		こいくちしょうゆ	1.5	1.8			パセリ	0.5	0.6	0.6	
		こしょう(100%)	0.02	0.02		うすくちしょうゆ	4	4.8			トマト水煮ダイス(1号缶)	10	12	12	
枝豆の塩ゆで		冷凍枝豆(国産)	20	24		清酒	1	1.2		又	チキンスープ	10	12	12	
		食塩	0	0		本みりん	1	1.2		調11	コンソメゴールド	1	1.2	1.2	
フルーツミックス(桃マスク)		みかん(缶)	15	18		でん粉	0.6	0.72			うすくちしょうゆ	1.5	1.8	1.8	
		パイナップル(缶)	20	24		出し昆布	1	1.2			食塩	0.35	0.42	0.42	
		黄桃(缶)		24		混合削り節	1.5	1.8			こしょう(100%)	0.02	0.02	0.02	
		国産シャインマスカット	15	18	くじらのケチャップがらめ	鱈竜田揚げ	45	54	カレーパンの具		豚肉ももミンチ	30	36	36	
		国産白桃Ca	15	18		菜種油	4.5	5.4		2	にんにく	0.2	0.24	0.24	
						調4 トマトケチャップ 3Kg	6	7.2			しょうが	0.2	0.24	0.24	
						砂糖	1.2	1.44			たまねぎ	30	36	36	
						調1 ウスターソース	0.8	0.96			にんじん	8	9.6	9.6	
						清酒	1	1.2			冷とうもろこし	6	7.2	7.2	
						オクラ	8	9.6			水煮大豆(ダイス)	8	9.6	9.6	
					オクラのごま和え	キャベツ	20	24		ハ	パン粉	1.5	1.8	1.8	
						冷カットほうれん草	10	12			サラダ油	0.6	0.72	0.72	
						にんじん	5	6		調18	特製カレーパウダー	0.5	0.6	0.6	
						砂糖	1	1.2			食塩	0.2	0.24	0.24	
						こいくちしょうゆ	2	2.4		調1	ウスターソース	1.4	1.68	1.68	
						白いりごま	1	1.2			砂糖	0.3	0.36	0.36	
						白すりごま	2	2.4		調11	コンソメゴールド	0.3	0.36	0.36	
										調4	トマトケチャップ 3Kg	3	3.6	3.6	
											こしょう(100%)	0.02	0.02	0.02	
										アップルシャーベット	アップルシャーベット30g	30	30	30	

9月6日 (火曜日)				9月7日 (水曜日)				9月8日 (木曜日)							
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校
小麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	小麦ごはん(自炊1等級)	精白米 1等級	70	0	・小パン		パン45g	45	0	0	
		強化米	0.21	0		強化米	0.21	0			パン65g	0	65	65	
		おお麦(米粒麦)	7	0		おお麦(米粒麦)	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	206	
		精白米 1等級	0	90		精白米 1等級	0	90	なす(2号)と肉のスパゲティ(35分)		ハーフスパゲティ	27	32.4	32.4	
		強化米	0	0.27		強化米	0	0.27			食塩(ゆで塩)	0	0	0	
		おお麦(米粒麦)	0	9		おお麦(米粒麦)	0	9			オリーブ油	0.5	0.6	0.6	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳	飲用牛乳200ml	206	206			豚肉ももミンチ	25	30	30	
肉じゃが(35分)		豚肉ももスライス	25	30	おじゃがもち汁(180ml)	おじゃがもちボール	30	36			なす(周南産)	25	30	30	
		じゃがいも	70	84		鶏肉手羽スライス	8	9.6			たまねぎ	35	42	42	
		たまねぎ	40	48		冷カット小松菜	15	18			にんじん	10	12	12	
		にんじん	15	18		たまねぎ	25	30			にんにく	0.2	0.24	0.24	
		糸こんにゃく	20	24		にんじん	8	9.6			青ピーマン	5	6	6	
		冷カットさやいんげん(国産)	7	8.4		干しいたけスライス(国産)	0.5	0.6			オリーブ油	0.5	0.6	0.6	
		サラダ油	0.3	0.36		出し昆布	1	1.2		調4	トマトケチャップ 3Kg	18	21.6	21.6	
		砂糖	2	2.4		混合削り節	2	2.4		4	トマトソース1号缶	7	8.4	8.4	
		清酒	1	1.2		こいくちしょうゆ	1.5	1.8		調11	コンソメゴールド	0.5	0.6	0.6	
		こいくちしょうゆ	6.5	7.8		うすくちしょうゆ	2.5	3		調1	ウスターソース	1	1.2	1.2	
ちくわの磯辺揚げ		ちくわ磯辺揚げ30g	30	0		食塩	0.2	0.24			食塩	0.1	0.12	0.12	
		菜種油	3	0		清酒	1	1.2			こしょう(100%)	0.01	0.01	0.01	
		ちくわ磯辺揚げ30g	0	60	さばの味噌煮(減塩)	まろやかさばの味噌煮50g	50	0	レモン風味サラダ		キャベツ	30	36	36	
		菜種油	0	6		まろやかさばの味噌煮70g	0	70		5	きゅうり	10	12	12	
スタミナ納豆		鶏肉ももミンチ	15	18	きゅうりのたくあん和え	千切りたくあん	13	15.6			にんじん	8	9.6	9.6	
		挽きわり納豆	20	24		きゅうり	30	36			サラダ油	2	2.4	2.4	
		にんじん	8	9.6		白すりごま	0.7	0.84			レモン 果汁	1	1.2	1.2	
		青ねぎ	5	6		うすくちしょうゆ	0.2	0.24			砂糖	0.8	0.96	0.96	
		しょうが	0.3	0.36	(中)白ぶどうジュース	白ぶどうジュース	0	125			食塩	0.3	0.36	0.36	
		にんにく	0.2	0.24							チョコスプレッド15g(中20g)	15	0	0	
		純正 ごま油	0.3	0.36							チョコスプレッド20g	0	20	20	
		赤みそ	1	1.2											
	調13	トウバンジャン130gユウキ	0.1	0.12											
		こいくちしょうゆ	2	2.4											
		砂糖	0.4	0.48											
		清酒	1	1.2											

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月9日 沖縄県の郷土料理 (金曜日)				お月見献立 9月12日 ~お月見バーガーを (月曜日)				9月13日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	横割り丸パン		パン55g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			パン65g	65	0			強化米	0.21	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			パン加工賞 縦横スライス	1	0			おお麦(米粒麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			パン加工賞 丸パン	1	0			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			パン65g	0	0			強化米	0	0.27
		おお麦(米粒麦)	0	9			パン85g	0	85			おお麦(米粒麦)	0	9
牛乳 もずく卵丼	ア	飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
		鶏肉手羽スライス	20	24			鶏肉手羽スライス	20	24			鶏肉手羽スライス	20	24
		鶏卵L	40	48			鶏卵L	40	48			鶏卵L	40	48
		ちくわ	8	9.6			ちくわ	8	9.6			ちくわ	8	9.6
		たまねぎ	55	66			たまねぎ	55	66			たまねぎ	55	66
		にんじん	15	18			にんじん	15	18			にんじん	15	18
		たけのこ水煮缶(県産)	7	8.4			たけのこ水煮缶(県産)	7	8.4			たけのこ水煮缶(県産)	7	8.4
		塩めきもずく(特産)国産	7	8.4			塩めきもずく(特産)国産	7	8.4			塩めきもずく(特産)国産	7	8.4
		青ねぎ(県産)	5	6			青ねぎ(県産)	5	6			青ねぎ(県産)	5	6
		出し昆布	1	1.2			出し昆布	1	1.2			出し昆布	1	1.2
		食塩	0.05	0.06			食塩	0.05	0.06			食塩	0.05	0.06
		清酒	1	1.2			清酒	1	1.2			清酒	1	1.2
		砂糖	0.8	0.96			砂糖	0.8	0.96			砂糖	0.8	0.96
		こいくちしょうゆ	5	6			こいくちしょうゆ	5	6			こいくちしょうゆ	5	6
		本みりん	1.2	1.44			本みりん	1.2	1.44			本みりん	1.2	1.44
ゴーヤチャンプルー	チ エ	まぐろ油漬フレーク	15	18	目玉焼き		目玉焼き(40g)	40	40	鶏肉とれんこんの旨辛炒め		鶏肉もも角切り(県産)	35	42
		木綿豆腐	25	30			目玉焼き	40	40			れんこんいちようスライス(7ミリ)	30	36
		キャベツ	10	12			目玉焼き	40	40			冷むき枝豆	7	8.4
		にんじん	10	12			目玉焼き	40	40			サラダ油	0.4	0.48
		しょうが	0.3	0.36			目玉焼き	40	40			砂糖	1.2	1.44
		花かつお(碎片)	0.3	0.36			目玉焼き	40	40			本みりん	2	2.4
		サラダ油	0.3	0.36			目玉焼き	40	40			清酒	1	1.2
		食塩	0.18	0.22			目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
		清酒	0.5	0.6			目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
		こいくちしょうゆ	1	1.2			目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
		中華スープ	0.15	0.18			目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
		こしょう(100%)	0.01	0.01			目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
							目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
							目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
							目玉焼き	40	40			こいくちしょうゆ	3	3.6
			目玉焼き	40	40	こいくちしょうゆ	3	3.6						

9月14日 (水曜日)				9月15日 (木曜日)				9月16日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	コッパン		コッパン 55g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			コッパン 60g	60	0			強化米	0.21	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			コッパン 65g	0	0			おお麦(米粒麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			コッパン 85g	0	85			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			牛乳	206	206			強化米	0	0.27
		おお麦(米粒麦)	0	9			肉団子のスープ(200ml)	25	30			おお麦(米粒麦)	0	9
牛乳 夏野菜のカレー(210ml)	コ	飲用牛乳200ml	206	206	ヒ		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
		豚肉ももスライス	20	24			安心素材ミートボール	20	24			豚肉ももスライス	20	24
		冷ダイスカぼちゃ	15	18			キャベツ	20	24			しょうが	0.2	0.24
		じゃがいも	40	48			強化豆腐	20	24			しょうが	0.2	0.24
		にんじん	15	18			もやし(県産)	15	18			しょうが	0.2	0.24
		たまねぎ	35	42			にんじん	10	12			しょうが	0.2	0.24
		なす	8	9.6			たまねぎ	20	24			しょうが	0.2	0.24
		トマト水煮ダイス(1号缶)	5	6			干しいたけスライス(国産)	0.5	0.6			しょうが	0.2	0.24
		冷グリーンピース	5	6			青ねぎ	5	6			しょうが	0.2	0.24
		にんにく	0.2	0.24			中華スープ	1	1.2			しょうが	0.2	0.24
		しょうが	0.5	0.6			うすくちしょうゆ	0.8	0.96			しょうが	0.2	0.24
		サラダ油	0.3	0.36			こいくちしょうゆ	1.5	1.8			しょうが	0.2	0.24
		特製カレーパウダー	0.05	0.06			食塩	0.15	0.18			しょうが	0.2	0.24
		こくまるカレーフレークアロラント	3	3.6			こしょう(100%)	0.02	0.02			しょうが	0.2	0.24
		給食用カレーフレーク	10	12			タラ角切(でん粉付)	50	60			しょうが	0.2	0.24
トマトケチャップ 3Kg	1	1.2	菜種油	5	6	しょうが	0.2	0.24						
コンソメゴールド	0.4	0.48	すりおろしりんご	7.4	8.88	しょうが	0.2	0.24						
ウスターソース	1	1.2	たまねぎ	5	6	しょうが	0.2	0.24						
			にんにく	0.2	0.24	しょうが	0.2	0.24						
			冷グリーンピース	5	6	しょうが	0.2	0.24						
			清酒	1.8	2.16	しょうが	0.2	0.24						
			トマトケチャップ 3Kg	7.4	8.88	しょうが	0.2	0.24						
			ウスターソース	3	3.6	しょうが	0.2	0.24						
			砂糖	1.8	2.16	しょうが	0.2	0.24						
			こいくちしょうゆ	2	2.4	しょうが	0.2	0.24						
			パセリ	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.24						
			オレンジ(72玉)	40	40	しょうが	0.2	0.24						

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月20日 (火曜日)				9月21日 (水曜日)				9月22日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	メロンパン		パン45g	45	0
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			メロンパン45g用生地	35	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			おお麦(米粒麦)	7	0			加工費(45gメロンパン)	0	0
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90			パン65g	0	65
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			メロンパン65g用生地	0	45
		おお麦(米粒麦)	0	9			おお麦(米粒麦)	0	9			加工費(65gメロンパン)	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
豆腐と豚肉のおかか炒め	コ	強化豆腐	100	120	春雨とにらのスープ	コ	強化豆腐	20	24	ポークシチュー		豚肉もも角切り(1.5センチ)	20	24
		豚肉ももスライス	20	24			かつ緑豆春雨	3	3.6			じゃがいも	45	54
		鶏卵 L	15	18			にんじん	10	12			たまねぎ	50	60
		白ねぎ	20	24			たまねぎ	30	36			にんじん	18	21.6
		ちくわ	8	9.6			もやし(県産)	25	30			冷ブロッコリー(国産)	15	18
		にんじん	10	12			えのきたけ	5	6			ぶなしめじ	10	12
		冷かたさやいんげん(国産)	5	6			にら	10	12			冷かか(カシネリニ(白いんげん豆))	7	8.4
		干しいたけスライス(国産)	1	1.2			食塩	0.15	0.18			にんにく	0.2	0.24
		花かつお(碎片)	3	3.6			調12 中華スープ	1	1.2			調7 ハヤシラーク	10	12
		サラダ油	0.5	0.6			こしょう(100%)	0.02	0.02			調4 トマトケチャップ 3Kg	1	1.2
		食塩	0.15	0.18			こいくちしょうゆ	2.4	2.88			調22 デミグラスソース	5	6
		こいくちしょうゆ	2	2.4			純正ごま油	0.5	0.6			調11 コンソメゴールド	0.5	0.6
		清酒	1.2	1.44			白いりごま	0.4	0.48			赤ワイン	1	1.2
		調10 かつお純あじ	0.5	0.6			えびフリッター	40	48			サラダ油	0.3	0.36
餅の塩焼き(小40g・中50g)		さばの切身40g1%塩水漬け	40	0	エビのマヨネーズ炒め		菜種油	4	4.8	アーモンドサラダ		キャベツ	30	36
		さばの切身50g1%塩水漬け	0	50			白ねぎ	8	9.6			にんじん	5	6
酢の物		キャベツ	20	24	調5 ナエグハーフL&M1kg		しょうが	0.1	0.12	調4 トマトケチャップ 3Kg		きゅうり	15	18
		きゅうり	20	24			にんにく	0.2	0.24			冷とうもろこし	5	6
		にんじん	5	6			冷グリーンピース	3	3.6			ローストアーモンド細切	2	2.4
		穀物酢	2.7	3.24			調4 トマトケチャップ 3Kg	4.5	5.4			穀物酢	1.5	1.8
		砂糖	1.5	1.8			でん粉	0.1	0.12			サラダ油	1.5	1.8
		食塩	0.1	0.12			ゴールドキウイフルーツ	40	40			砂糖	0.5	0.6
		うすくちしょうゆ	1	1.2								食塩	0.3	0.36

9月26日 (月曜日)				がぶっと食べよう 山口的日 9月27日 (火曜日)				岡山県の郷土料理 9月28日 (水曜日)												
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)							
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校						
コッペパン		コッペパン 55g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0						
		コッペパン 60g	60	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0						
		コッペパン 65g	0	0			精白米 1等級	0	100			おお麦(米粒麦)	7	0						
		コッペパン 85g	0	85			強化米	0	0.21			精白米 1等級	0	90						
							強化米	0	0.27			おお麦(米粒麦)	0	9						
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206						
クリームポトフ	ス	カットペーコン	5	6	かき玉汁(200mL)	オ	鶏卵 L	25	30	牛乳		おお麦(米粒麦)	0	9						
		キャベツ	25	30			木綿豆腐(県産)	40	48			飲用牛乳200ml	206	206						
		じゃがいも	32	38.4			たまねぎ(周南産)	20	24			そずり鍋	15	18						
		たまねぎ	40	48			にんじん(いちよう・県産)	5	6			エ 木綿豆腐	25	30						
		にんじん	15	18			えのきたけ	6	7.2			えのきたけ	5	6						
		ぶなしめじ	10	12			ほうれんそう(周南産)	5	6			イ かまぼこ	10	12						
		冷グリーンピース	6	7.2			こいくちしょうゆ	1.7	2.04			ク 油揚げ	5	6						
		調理用牛乳	40	48			うすくちしょうゆ	2.5	3			だいたいこ	30	36						
		調8 クリームシチュー	9	10.8			食塩	0.15	0.18			はくさい	35	42						
		調11 サラダ油	0.3	0.36			でん粉	1	1.2			にんじん	10	12						
		調11 コンソメゴールド	0.2	0.24			ソ 混合削り節	2	2.4			白ねぎ	5	6						
		調11 しょうゆ(100%)	0.02	0.02			出し昆布	1	1.2			調10 かつお純あじ	0.5	0.6						
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃとさつまいものコロッケ			55	55	鶏となすのみぞれ煮			ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	30	36	調10 かつお純あじ		こいくちしょうゆ	4	4.8
				菜種油			5.5	5.5					菜種油	5	6			食塩	0.1	0.12
コーンサラダ②		冷とうもろこし	20	24	冷凍みかん		なす(周南産)	20	24	調10 かつお純あじ		清酒	1	1.2						
		冷ブロッコリー(国産)	20	24			だいこん(おろし)	10	12			いわしのかぼすれモン煮40g	40	0						
		にんじん	10	12			砂糖	0.9	1.08			いわしのかぼすれモン煮50g	0	50						
		サラダ油	0.5	0.6			こいくちしょうゆ	3.2	3.84			里芋のそぼろ煮(副菜)	25	30						
		砂糖	0.8	0.96			清酒	1.5	1.8			豚肉ももシソ	8	9.6						
		こいくちしょうゆ	1.6	1.92			穀物酢	2.8	3.36			にんじん	10	12						
		穀物酢	1.5	1.8			冷凍みかんM	80	80			たまねぎ	25	30						
		食塩	0.04	0.05								冷グリーンピース	3	3.6						
		調10 かつお純あじ	0.5	0.6								砂糖	1.1	1.32						
		調10 かつお純あじ	0.5	0.6								こいくちしょうゆ	3.6	4.32						

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月3日 (月曜日)				10月4日 (火曜日) 山形県の郷土料理				10月5日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
パン		パン45g パン55g パン65g パン85g	0 0 65 0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0 0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
オニオンスープ	ス	カットベーコン たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも 冷カット小松菜 冷ホールコーン	6 46 15 8 10 10 5	いも煮		牛乳 牛肉ももスライス 生揚げ 冷凍里芋 乱切り(ゲルM村) 板こんにゃく にんじん	20 24 25 40 20 15	春雨スープ		手羽スライス かつ縁豆春雨 にんじん じゃがいも もやし ぶなしめじ 冷カットチンゲンサイ 食塩	15 3.5 10 15 10 5 8 0.16
	調11	コンソメゴールド	1			白ねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ	5 1 4			中華スープ	0.9
	又	チキンスープ こいくちしょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ こしょう(100%)	3 0.2 0.25 0.5 0.02			酒 かつお純あじ	1 0.2			こしょう(100%) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 純正ごま油 白いりごま 豚肉ももスライス 白菜キムチ	0.02 1.3 0.7 0.8 0.4 15
		たら角切(でん粉付) 菜種油 たまねぎ 冷グリーンピース	45 4.5 7 7.4	小松菜の煮浸し		冷カット小松菜 にんじん はくさい	1 10 10			大豆もやし にんじん 菜ねぎ(青ねぎ) 純正ごま油 こいくちしょうゆ 酒 砂糖	0.84 0.8 5 0.8 0.3 0.5 0.08
	調4	トマトケチャップ 3Kg リエグマヨネーズ 1kg 砂糖	5 3 0.1			本みりん こいくちしょうゆ 酒 かつお純あじ	0.9 2 0.5 0.2			みかん(県産) 13gハニーピーナッツ	75 13
	調1	ウスターソース	0.2			ラフランスゼリー	40			ハニーピーナッツ	13
りんご(1/6)		りんご(300g)	43								

10月6日 (木曜日)				10月7日 (金曜日) 目にお献立				10月11日 (火曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
小パン		パン45g パン65g	45 0	麦めし(麦ごはん(自炊1等級))		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		菜めし250g 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	173 0 0 0	牛乳		飲用牛乳200ml	206
ミートスハゲッティ		ハーフスハゲッティ 食塩(塩で塩、水に対して0.5%) サラダ油 豚肉ももミンチ にんじん たまねぎ 冷グリーンピース トマト水煮ダイス缶	30 0.01 0.5 25 12 40 4 5	かぼちやのみそ汁(20L,35分)		木綿豆腐 冷凍油揚げ(短冊) 冷ダイスカぼちや にんじん たまねぎ カットわかめ	30 5 30 5 30 0.5	えび団子汁(120L,30分)		えびホール(鉄・Ca) にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ カットわかめ 冷カットほうれん草 混合削り節 出し昆布	25 10 30 10 5 0.3 10 1.5 1
	調4	トマトケチャップ 3Kg レンズ豆(ドライハック) エリンギ	7.5 4 5			煮干し(だし用) 菜みそ	2 11			メンチカツ	60
	調22	デミタラソース	6			和風さんびら包み焼き(50g真空) 和風さんびら包み焼き(70g真空)	50 0			れんこん(スライス)(国産・3mm) 芽ひじき 平天 切りこんにゃく にんじん かたきやいんげん(国産) 純正ごま油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 白すりごま	20 15 1 10 7 5 0.3 2 1 1 1
	調11	コンソメゴールド 食塩 こしょう(100%)	0.8 0.25 0.02			にんじん 冷いり玉子(1kg) もやし まぐろ油漬フレーク サラダ油 食塩 こいくちしょうゆ こしょう(100%)	0.96 0.3 0.02 0 0.3 0.1 1.5 0.01				
	調1	ウスターソース サラダ油	0.5 0.5			ブルーベリーゼリー	50				
ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ40g	40	にんじんしりしり							
ごぼうのササ(ごぼうレタック)		冷さがきごぼう(国産) キャベツ にんじん 白いりごま	25 15 7 1								
	調25	笑顔でラッパレタック 香りごま1L	10								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月12日 かつしと食べよう (水曜日) 山口の日				10月13日 ~フルーツサントキ (木曜日) 作ろう~				10月14日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	織割りパン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		強化米	0.24			パン55g	0			強化米	0.21
		精白米 1等級	0			パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7
		強化米	0.3			パン加工費 縦横スライス	1			精白米 1等級	0.90
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		パン加工費 縦横スライス	0.85	牛乳		強化米	0.27
		飲用牛乳200ml	206			パン加工費 縦横スライス	0.1			おお麦(米粒麦)	0.9
マーボー大根	オ	鶏肉ももミンチ(県産)	15	牛乳	ヒ	飲用牛乳200ml	206	さつま汁	サ	飲用牛乳200ml	206
		木綿豆腐(県産)	50			ミートボールのブランチソース煮	30			鶏肉ももスライス	15
		だいこん(県産)	60			安心素材ミートボール	36			冷凍油揚げ(短冊)	5
		たまねぎ	30			水煮大豆(国産)	5			さつまいも	25
		たけのこ水煮缶(県産)	10			たまねぎ	30			だいこん	30
		冷凍山口県産にんじん(千切り)	15			にんじん	20			にんじん	10
		葉ねぎ(青ねぎ)(県内産)	5			じゃがいも	45			洗いごぼう	8
		にんにく	0.25			ぶなしめじ	8			切りごんにやく	8
		しょうが	0.25			セロリー	2			葉ねぎ(青ねぎ)	5
		干しいたけスライス(県産)	0.5			マッシュルーム(スライス)	6			煮干し(だし用)	2
		赤みそ	5.5			冷ブロッコリー	8			麦みそ	10.5
		砂糖	0.8			にんにく	0.2				
		こいくちしょうゆ	1.5			調22 デミグラスソース	10			(茹)さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮(真空)50g
調3 オイスターソース	0.2	調22 サラダ油	0.3		さばのみぞれ煮(真空)70g	0					
調12 中華スープ	0.9	調11 食塩	0.04	ほうれん草のごま炒め	ほうれん草の真空	20					
調13 純正ごま油	0.7	調11 砂糖	0.3		にんじん	7					
	0.2	調11 ウスターソース	0.6		キャベツ	15					
	1	調11 赤ワイン	0.8		白すりごま	1					
	1.2	調4 トマトケチャップ 3Kg	4		白いりごま	1					
(高)ボークシゆい(小2-中2)		焼売(県産18g1個)	38	調11 コンソメゴールド	1	サラダ油	0.3				
		焼売(県産18g1個)	0	調11 こしょう(100%)	0.02	砂糖	0.15				
きゅうりともやしの中華漬け		きゅうり(周南産)	10			こいくちしょうゆ	1				
		大豆もやし	30	フルーツホイップあえ		食塩	0.1				
		純正ごま油	1				0.12				
		砂糖	0.3								
		穀物酢	0.8								
		こいくちしょうゆ	1.3								

10月17日 (月曜日)				10月18日 (火曜日)				10月19日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		パン55g	0			強化米	0.21			強化米	0.21
牛乳		パン65g	65	牛乳		おお麦(米粒麦)	7	牛乳		おお麦(米粒麦)	7
		パン85g	0.85			精白米 1等級	0.90			精白米 1等級	0.90
ミネストローネ(120L35分)	ス	飲用牛乳200ml	206	おでん風煮(出汁合)◎	ア	飲用牛乳200ml	206	ア	調17	飲用牛乳200ml	206
		カットベーコン	6			鶏肉もも角切り	10			韓国風肉じゃが(45分)	25
		ジェムマカロニ	4			(国産)うずら卵水煮缶	25			ちくわ	15
		にんにく	0.2			冷さといも	25			じゃがいも	80
		たまねぎ	30			だいこん	40			にんじん	15
		セロリー	3			にんじん	15			たまねぎ	40
		にんじん	10			おでんごんにやく(三角形)	20			切りごんにやく	8
		パセリ	0.5			ちくわ	12			かつさやいんげん(国産)	10
		キャベツ	20			がんとどき	15			にんにく	0.4
		トマト水煮ダイス缶	12			煮しめ昆布	0.7			調17 コチジャン	0.6
		コンソメゴールド	0.9			砂糖	1			調17 純正ごま油	0.8
		チキンスープ	4			こいくちしょうゆ	4			調17 砂糖	2.3
			0.3			酒	1			調17 こいくちしょうゆ	6
	0.02	出し昆布	0.8	調17 食塩	0.04						
	0.29	混合削り節	1.6	調17 酒	2						
	0.4	食塩	0.15	調17 白いりごま	1.5						
	0.48		0.18	調17 白すりごま	1.5						
じゃがいもカップの野菜グラタン		グラタン(5種野菜・40g)	40			調17 海鮮チヤブチエ	5				
		グラタン(5種野菜・80g)	0			冷凍むきえび100/200	5				
大根マヨサラダ		だいこん	30	さんま小口切り(でん粉付)	35	かのこいか短冊	5				
		冷カットほうれん草	15	れんこん(スライス)(国産・7リ)	25	かつ緑豆春雨	6				
		もやし	5	菜種油	6	にんじん	5				
		まぐろ油漬フレーク	6.5	しょうが	0.2	たまねぎ	10				
		L&Mマヨネーズ1kg	5	砂糖	2.2	にら	4				
		穀物酢	0.5	本みりん	1.2	にんにく	0.1				
		食塩	0.1	酒	1	純正ごま油	0.7				
		こしょう(100%)	0.01	こいくちしょうゆ	2.8	調3 酒	0.3				
						調3 こいくちしょうゆ	1.43				
						調3 オイスターソース	1.5				
						調3 砂糖	0.5				
						調3 食塩	0.04				
						調3 こしょう(100%)	0.01				
						調3 だし(県産)	75				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月20日 (木曜日)				10月21日 (金曜日)				10月24日 (月曜日) インドネシアの料理			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	小パン		パン45g	45
		パン55g	0			強化米	0.21			パン55g	0
		パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7	牛乳		おお麦(米粒麦)	65
		パン85g	0			精白米 1等級	0	ソフトアヤム(チキンスープ)		パン85g	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		強化米	0			飲用牛乳200ml	206
さつまいものクリームスープ	ス	カットベーコン	7	なめこのみそ汁(120L/35分)	コ	強化大豆(冷凍)	30			手羽スライス	20
		水煮大豆(国産)	5			なめこ100g袋	10			キャベツ	30
		さつまいも	25			じゃがいも	35			にんじん	15
		冷凍さつまいもペースト	20			にんじん	5			もやし	15
		たまねぎ	30			たまねぎ	20			トマト水煮ダイス缶	5
		にんじん	15			カットわかめ	0.5			しょうが	0.3
		カットエリンギ	10			煮干し(だし用)	2			にんにく	0.1
		パセリ	0.5			小麦	11			葉ねぎ(青ねぎ)	4
		ベシャメルソース	8			和風おろしハーブ	60			純正ごま油	0.5
		鉄分強化牛乳	30			ハンバーグ(鶏肉&豚肉)60g	0			丸鶏がらスープ	1
		生クリーム(1L)	3			ハンバーグ(鶏肉&豚肉)80g	0			食塩	0.2
		白ワイン	0.5			冷凍だいこん(おろし)	25			しょう(100%)	0.02
	調11	コンソメゴールド	0.7			砂糖	0.4			こいくちしょうゆ	1
		食塩	0.25			酒	1.2			砂糖	0.1
		しょう(100%)	0.02			こいくちしょうゆ	2.5			レモン果汁	0.1
はなっこりんサラダ		冷凍はなっこりん(カット山口県産)	10			本みりん	1.2			赤えびの唐揚げ	30
		りんご(300g)	10			でん粉	0.4			菜種油	3
		だいこん	30			はくさい	30			焼きそば麺	15
		サラダ油	4			もやし	10			冷カット小松菜	10
		砂糖	0.5			にんじん	5			エリンギ	10
		食塩	0.2			花かつお(砕片)	0.3			にんじん	10
		穀物酢	1			砂糖	0.8			たまねぎ	20
		しょう(100%)	0.01			こいくちしょうゆ	1.7			にんにく	0.2
くりのムース		国産くりのムース30g	30							サラダ油	0.5
										こいくちしょうゆ	1
										トマトケチャップ 3Kg	1
										コチジャン	1
										しょう(100%)	0.02
										酒	0.5

10月25日 (火曜日)				10月26日 (水曜日)				10月27日 (木曜日) 「ハートポッターと賢者の石」				
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校				中学校				小学校	中学校
減量麦ごはん		精白米 1等級	56	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	パン		パン45g	0	
		強化米	0.17			強化米	0.21			パン55g	0	
		おお麦(米粒麦)	5.6			おお麦(米粒麦)	7			パン65g	65	
		精白米 1等級	0			精白米 1等級	0	牛乳		パン85g	0	
		強化米	0			強化米	0	アルファベットスープ		飲用牛乳200ml	206	
		おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0			手羽スライス	10	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206			にんじん	15	
肉うどん(230ml/人)	マ	冷凍うどん(250g)	50	大根のとうろ煮	コ	強化豆腐(冷凍)	45			冷凍ひよこ豆	5	
		牛肉ももスライス	15			豚肉ももミンチ	15			アルファベットマカロニ	4	
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	7			だいこん	60			キャベツ	30	
	イ	かまぼこ	5			冷凍里芋 乱切り グルメ村	30			じゃがいも	15	
		砂糖	0.6			にんじん	15			冷カットほうれん草	10	
		こいくちしょうゆ	0.8			冷カット小松菜	10			チキンスープ	3	
		干しいたけスライス(国産)	0.3			サラダ油	0.5			調11	コンソメゴールド	1.1
		にんじん	18			かつお純めじ	0.15				食塩	0.25
		たまねぎ	18			砂糖	2				うすくちしょうゆ	1.5
		葉ねぎ(青ねぎ)	5			食塩	0.1				しょう(100%)	0.02
		出し昆布	1			うすくちしょうゆ	4				豚肉もも角切り	20
		混合酢	2			本みりん	3				食塩	0.13
		こいくちしょうゆ	1.4			でん粉	1.7				しょう(100%)	0.03
		うすくちしょうゆ	2.3			さば竜田揚げ40g	40				赤ワイン	0.7
		本みりん	0.5			菜種油	4				サラダ油	0.9
		酒	0.5			さば竜田揚げ50g	0				たまねぎ	25
		食塩	0.25			菜種油	0				ぶなしめじ	8
(筈)五目厚焼玉子		五目厚焼玉子50g	50	こんにゃくのおかか炒め	ウ	切りこんにゃく	25			調4	トマトケチャップ 3Kg	7
肉うどん(230ml/人)		冷凍うどん(250g)	50			平天	10				砂糖	0.3
		しらす干し	3			にんじん	7			調1	ウスターソース	0.4
		白いりごま	1.2			かつさやいんげん(国産)	7				冷ブロッコリー	35
		純正ごま油	0.3			花かつお(砕片)	0.5				食塩	0.01
		こいくちしょうゆ	0.25			純正ごま油	0.3				(中)ソフトチーズ	0
		本みりん	0.5			砂糖	0.8				15g宝幸牌ソフトチーズ	0
		酒	0.1			こいくちしょうゆ	1.8					
		食塩	0.12			白すりごま	1					
(中)6g小魚アーモンド		6g小魚アーモンド	0			本みりん	0.2					
						酒	0.2					

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉80%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月28日 「かいけつムロ」 (金曜日) ぜったいげつめい!				10月31日 (月曜日) ハロウィン献立							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
栗ごはん(白炊1等級)		精白米 1等級	70	キャロットパン		パン45g	0				0
		強化米	0.21			パン55g	0				0
		おお麦(米粒麦)	7			パン60g	60				0
		精白米 1等級	0			クリスマスキャロットパン混入用	12				0
		強化米	0			パン加工賞 混入1類	1				0
		おお麦(米粒麦)	0			パン85g	0				85
牛乳		飲用牛乳200ml	206			クリスマスキャロットパン混入用	0				17
きのこカレー◎		牛肉ももスライス(1センチスライス)	15	牛乳		飲用牛乳200ml	206				206
		じゃがいも	60	ハンパキンスープ		蒸ごしかぼちゃ(冷凍)	15				18
		にんじん	15			冷ダイスかぼちゃ	20				24
		たまねぎ	35			カットベーコン	6				7.2
		にんにく	0.3			ス					
		しょうが	0.2			にんじん	10				12
		エリンギ	5			たまねぎ	40				48
		ぶなしめじ	5			パセリ	0.5				0.6
		マッシュルーム(スライス)	4			ベジチールソース	5				6
		サラダ油	0.5			生クリーム(1L)	1.8				2.16
		調味11	0.4			調理用牛乳	28				33.6
		コンソメゴールド	0.05			白ワイン	0.5				0.6
		特製カレーパウダー	11			又					
		調味16	1.3			チキンスープ	3				3.6
		給食用カレーフレーク	2.5			こしょう(100%)	0.02				0.02
		調味15	1.5			食塩	0.25				0.3
		こくまろカレーフレーク(ロフレンド)	0.8			調味11	0.54				0.65
		調味1	0.5			スコッチエッグ(Ca・Fe入り)	50				50
		ウスターソース	10	スコッチエッグ(Ca・Fe入り)		スコッチエッグ(Ca・Fe入り)	8				9.6
		調味4	0.8	えびとブロッコリーのサラダ		冷凍むきえび100/200	25				30
		トマトケチャップ 3Kg	12			冷ブロッコリー	8				9.6
		こいくちしょうゆ	0.5			にんじん	6				7.2
ぶちぶちサラダ		パールめん	0.5			キャベツ	0.5				0.6
		カットわかめ	4			サラダ油	0.8				0.96
		にんじん	4			砂糖	1.7				2.04
		キャベツ	20			こいくちしょうゆ	1.6				1.92
		きゅうり	7			穀物酢	0.04				0.05
		冷ホールコーン	4			食塩	0.01				0.01
		調味20	7			こしょう(100%)					
		ノオイル菁じもドレッシング	35								
柿(テルド)		柿(テルド皮むき1/4)	35								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月1日 (火曜日)				静岡県産の福土料理 11月2日 (水曜日)				～オムライスを 作ろう～ 11月4日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	チキンライス(麦なし)		精白米 1等級	70
		強化米	0.21			強化米	0.21			強化米	0.21
		おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7			三島炊込チキンライスの素	21
		精白米 1等級	0			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0
		強化米	0			強化米	0			強化米	0
牛乳		精白米 1等級	0	牛乳		おお麦(米粒麦)	0	牛乳		三島炊込チキンライスの素	0
		おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0			三島炊込チキンライスの素	0
ポテトン汁(200ml)		おお麦(米粒麦)	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
		飲用牛乳200ml	206			飲用牛乳200ml	206			飲用牛乳200ml	206
サ		豚肉ももスライス	10	国清汁(静岡県産200mL)		イワンニボール	22	じゃがいものポテージュ	ス	カットベーコン	5
		食塩	0.1			木綿豆腐	20			冷とうもろこし	10
		清酒	0.3			冷凍油揚げ(短冊)	5			じゃがいも	50
		冷凍油揚げ(短冊)	10			だいこん	20			たまねぎ	30
		さつまいも	15			冷さといも乱切り	15			にんじん	8
		じゃがいも	25			にんじん	10			ぶなしめじ	7
		たまねぎ	22			洗いごぼう	7			ハセリ	0.5
		切りこんにやく	6			生しいたけ 生	7			ビーズビュレ(白いげん豆)	5
		にんじん	10			青ねぎ	5			ポテージュ-スコン	12
		青ねぎ	5			煮干し(だし用)	2			コンソメゴールド	0.5
		しょうが	0.1			煮干し(だし用)	2			調理用牛乳	30
		麦みそ	11			麦みそ	10.5			生クリーム	3
		煮干し(だし用)	2			純正ごま油	0.3			こしょう(100%)	0.01
		水	100			黒はんぺんフライ	40				
						水	120				
さばの照焼40g かぼちゃのそぼろあんかけ		さばの照焼 40g 真空	40	キャベツのじゃこ炒め		キャベツ	40	オムライス用卵焼き	ス	オムライス用玉子焼き	40
		冷ダイスかぼちゃ	30			にんじん	48			冷ブロック(国産)	20
		鶏肉ももミンチ	8			しらすずし	1			キャベツ	20
		砂糖	1			サラダ油	0.4			にんじん	8
		食塩	0.04			コンソメゴールド	0.25			こいちしょうゆ	0.6
		かつお純あじ	0.1			食塩	0.2			穀物酢	0.4
		清酒	0.5			こしょう(100%)	0.01			食塩	0.1
		本みりん	0.5			お茶プリン	50			こしょう(100%)	0.01
		こいちしょうゆ	2.5			フレック牛乳たっぷりコア7ハバR7(Fa)	50			ハックハーフ&M1kg	5.5

11月7日 (月曜日)				【11月8日】献立 11月8日 (火曜日)				韓国料理 11月9日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
黒糖パン		&黒糖パン 55g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		&黒糖パン 60g	60			強化米	0.21			強化米	0.21
		コッパン 60g	60			おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7
		黒糖(パン混入用)	12			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0
		パン加工費 混入2類	1			強化米	0			強化米	0
		&黒糖パン 65g	0			おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0
		&黒糖パン 85g	0			飲用牛乳200ml	206			飲用牛乳200ml	206
		コッパン 85g	0			鶏肉もも角切り(1センチ)	20			牛乳	206
		黒糖(パン混入用)	0			冷さといも乱切り	20			わかめスープ	0.8
		パン加工費 混入2類	0			ちくわ	10			カットベーコン	10
牛乳		飲用牛乳200ml	206	ア		強化豆腐	20	ス	コ	強化豆腐	30
		花野菜のポトフ(200ml)	15			洗いごぼう	17			にんじん	10
		チキンカテルウインナー	15			にんじん	15			たまねぎ	30
		じゃがいも	40			板こんにやく	20			冷とうもろこし	7
		にんじん	15			れんこん乱切り	15			青ねぎ	5
		たまねぎ	20			干しいたけスライス(国産)	0.5			チキンスープ	10
		キャベツ	20			たけのこ水煮缶(県産)	15			中華スープ	1
		冷カリフラワー	7			冷かたさやいんげん(国産)	8			うすくちしょうゆ	1
		冷カットはなごりー	5			かつお純あじ	0.5			こいちしょうゆ	0.7
		冷ブロック(国産)	7			砂糖	1.8			食塩	0.1
又		にんにく	0.15	調10		本みりん	2.4	調12		こしょう(100%)	0.02
		チキンスープ	3			こいちしょうゆ	3.3			海鮮タッカルビ	5
		コンソメゴールド	0.8			ししゃも(小1・中2)	23			鶏肉もも角切り(1センチ)	15
		うすくちしょうゆ	0.9			子持ちししゃも 23g程度	0			冷凍むきえび 80/120	8
		食塩	0.15			子持ちししゃも 23g程度	0			かのこいが短冊(無漂白)	8
		こしょう(100%)	0.02			芽ひじき	2			キャベツ	30
						豚肉ももミンチ	6			じゃがいも	10
						にんにく	0.3			たまねぎ	10
						しょうが	0.3			にんじん	8
						にんじん	7			にんにく	0.3
いわしのアンダレス		いわし3枚おろし小口切濃粉付	40	調11		干しいたけスライス(国産)	0.3	調13	調17	しょうが	0.3
		菜種油	4			青ねぎ	4			純正ごま油	0.5
		ウスターソース	4			白いりごま	0.8			トクハンジャン130gユウキ	0.05
		砂糖	2.2			白すりごま	0.8			コチジャン	0.5
		清酒	0.5			純正ごま油	0.4			砂糖	1
		パン粉	3			麦みそ	2.5			こいちしょうゆ	2
						砂糖	1.5			清酒	1
						こいちしょうゆ	0.2			白いりごま	1.5
						オイスターソース	1			ハイ!チーズ	12
						清酒	0.5				
果物(みかん)		みかんM(正味80g)	80	調3							

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月10日 (木曜日)				11月11日 (金曜日)				地場産給食週間 11月14日 (月曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)				
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校	中学校	
パン		パン55g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	パン		パン55g	0				
		パン65g	65			強化米	0.21			パン65g	65				
		パン85g	0			おおよ(米粒委)	7			パン65g	0				
		パン85g	0			精白米 1等級	0.90			パン85g	0				
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206				
肉団子のスープ(200ml)	ヒ	安心素材ミートボール	25	牛乳		飲用牛乳200ml	206	はなっこりのべロソテーノ		ハーフスパゲッティ	30				
		キャベツ	20			八宝菜	20			食塩(ゆで塩)	0.01				
		強化豆腐	20			豚肉ももスライス	20			オリーブ油	0.5				
		もやし(県産)	15			しょうが	0.3			カットベーコン	10				
		にんじん	10			清酒	1			たまねぎ(県産)	45				
		たまねぎ	20			こいくちしょうゆ	1			にんじん(千切り・県産)	15				
	コ	干しいたけスライス(国産)	0.5	かこのいか短冊(無漂白)	20	エリンギ	8								
		青ねぎ	5	にんじん	15	冷カットはなっこりー	15								
		中華スープ	1	たまねぎ	40	にんにく	0.6								
		うすくちしょうゆ	0.8	はくさい	50	オリーブ油	0.5								
		こいくちしょうゆ	1.5	もやし(県産)	20	調11 コンソメゴールド	1.1								
		食塩	0.15	冷カットさやいんげん(国産)	7	食塩	0.25								
ポテトサラダ		こしょう(100%)	0.02	調12	中華スープ	中華スープ	0.6	山口野菜とえびのサラダ(県産)		白ワゴン	0.5				
		じゃがいも	35			こいくちしょうゆ	2			こいくちしょうゆ	1.7				
		冷とうもろこし	6			うすくちしょうゆ	1.2			えび(県産)	8				
		にんじん	5			砂糖	1			キャベツ(県産)	25				
		きゅうり	7			こしょう(100%)	0.01			にんじん(千切り・県産)	8				
		カットウインナー	10			でん粉	1			ほうれんそう(周南産)	7				
	メ	食塩	0.04	変わり大学芋	冷さつまいも乱切り	50	菜種油		5	9					
		こしょう(100%)	0.01											ひよこ豆 ドライパック	15
		穀物酢	0.25											砂糖	4.6
		こいくちしょうゆ	0.28											こいくちしょうゆ	2.6
		ソニックハーブL&M1kg	7											水	2.6
		砂糖	0.08												
チヨスブレッド(小15g 中20g)	ツ	チヨスブレッド15g	15												
		チヨスブレッド20g	0												
元気ヨーグルト		元気ヨーグルト70g(ヤクルト)	70												

がぶっと食べよう 11月15日 山口の日 (火曜日)				11月16日 (水曜日)				11月17日 (木曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)				
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校	中学校	
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	パン		パン55g	0				
		強化米	0.21			強化米	0.21			パン65g	65				
		精白米 1等級	0			精白米 1等級	0			パン65g	0				
		強化米	0			強化米	0			パン85g	0				
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206				
生橋のみそ汁	キ	生橋(県産)	25	親子煮		鶏肉ももスライス(県産)	20	クリームシチュー		鶏肉もも角切り(県産)	25				
		もやし(県産)	20			鶏卵L	30			さつまいも(周南産)	40				
		にんじん(いちよう・県産)	10			じゃがいも(周南産)	60			にんじん(周南産)	15				
		だいこん(県産)	25			たまねぎ	50			たまねぎ(県産)	40				
		干しいたけスライス(県産)	0.3			にんじん(千切り・県産)	10			冷カットはなっこりー	10				
		青ねぎ(県産)	5			冷カット小松菜(県産)	10			調理用牛乳(県産)	40				
		カットわかめ(県産)	0.3			サラダ油	0.5			調9 クリームシチュー	0.3				
		煮干し(だし用)	2			清酒	1			調11 コンソメゴールド	0.1				
		麦みそ	11			砂糖	1.5			こしょう(100%)	0.02				
			0			こいくちしょうゆ	4			ゆず吉サラダ		ほうれんそう(周南産)	10		
			0			かつお純あじ	0.5					はくさい(県産)	30		
		鶏肉とれんこんの甘辛炒め				鶏肉もも角切り(県産)	25					調10	ム	おから(県産)	10
れんこん(いちようスライス(7ミリ))	30			山口県産輸入り天(スライス)	7	穀物酢	0.5								
青ねぎ(県産)	10			油揚げ(県産)	4	うすくちしょうゆ	0.6								
サラダ油	0.3			糸こんにゃく(錦)	3	砂糖	0.8								
砂糖	1.2			にんじん(千切り・県産)	7	食塩	0.15								
本みりん	2			青ねぎ(県産)	3										
果物(みかん)			清酒	1	調10	ケ	干しいたけスライス(県産)	0.3							
			こいくちしょうゆ	3			サラダ油	0.5							
			でん粉	0.3			砂糖	1.2							
			みかんM(正味80g)	80			こいくちしょうゆ	1.5							
							清酒	0.4							
							食塩	0.1							
		かつお純あじ	0.2												
		水	10												
		りんごゼリー(県産40g)	40			山口県産りんごゼリー40g	40								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月18日 (金曜日)				11月21日 (月曜日)				11月22日 (火曜日)									
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)				
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校			
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	0	ノパン		ノパン55g	0	0	表ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0			
		強化米	0.21	0			ノパン65g	65	0			強化米	0.21	0			
		精白米 1等級	0	100			ノパン65g	0	0			お小麦(米粒麦)	7	0			
		強化米	0	0.21			ノパン85g	0	85			精白米 1等級	0	90			
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			飲用牛乳200ml	206	206			
大根のそぼろ煮		鶏肉ももミンチ(県産)	15	18	かぼちやもちボール		かぼちやもちボール	35	42	牛乳		お小麦(米粒麦)	0	9			
		だいこん(県産)	70	84			豚肉ももミンチ	15	18			ビーフカレー 210ml	20	24			
		じゃがいも(県産)	40	48			水煮マッシュルーム スライス	5	6			牛肉ももスライス	20	24			
		にんじん(いちよ・県産)	15	18			にんじん	20	24			じゃがいも	50	60			
		冷カット小松菜(県産)	10	12			たまねぎ	60	72			たまねぎ	45	54			
		干しいたけスライス(県産)	0.5	0.6			トマト水煮ダイス(缶)	20	24			にんじん	15	18			
		かつお純あじ	0.4	0.48			冷グリーンピース	10	12			にんにく	0.2	0.24			
		こいくちしょうゆ	5	6			にんにく	0.2	0.24			しょうが	0.2	0.24			
		砂糖	1.5	1.8			オリーブ油	0.3	0.36			冷グリーンピース	4	4.8			
		清酒	1	1.2			調11	コンソメゴールド	1			1.2	給食用カレーフレーク	11	13.2		
でん粉	1	1.2	調4	トマトケチャップ 3Kg	8	9.6	調15	こくまろカレーフレークアップレンド	3.5	4.2							
あじのみりん漬(両産40g)		あじのみりん漬(県産40g)	40	0	調4	トマトケチャップ 1kg	0	0	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06					
		あじのみりん漬(県産50g)	0	50	調22	デミグラスソース	2	2.4	調4	トマトケチャップ 3Kg	1	1.2					
野菜ののりごまあえ		はくさい(県産)	30	36	食塩	0.1	0.12	調1	ウスターソース	1	1.2						
		冷カットほうれん草(県産)	15	18	砂糖	0.1	0.12	調11	コンソメゴールド	0.4	0.48						
		にんじん(干切り・県産)	5	6	こしょう(100%)	0.02	0.02		サラダ油	0.3	0.36						
		白いりごま	1	1.2	調11	キャベツ	25	30		レバー入りワンク40g	0	40					
		もみのり	0.5	0.6	冷とうもろこし	10	12		みかん(缶)	10	12						
		砂糖	1	1.2	ローストアーモンド 細切	3	3.6		パン(缶)	20	24						
こいくちしょうゆ	2	2.4	サラダ油	0.2	0.24		黄桃(缶)	20	24								
					調11	コンソメゴールド	0.3	0.36									
						食塩	0.07	0.08									
						こしょう(100%)	0.01	0.01									
						りんご1/4	50	50									

和食の日 11月24日 やまぐち郷土料理の日(木曜日)				11月25日 (金曜日)				11月28日 (月曜日)								
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
表ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	減量わかめごはん		精白米 1等級	60	0	ノパン		ノパン55g	0	0		
		強化米	0.21	0			強化米	0.18	0			ノパン65g	65	0		
		お小麦(米粒麦)	7	0			わかめご飯の葉Fe	1.98	0			ノパン65g	0	0		
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	80			ノパン85g	0	85		
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			飲用牛乳200ml	206	206		
大根と大豆の煮物		鶏肉もも角切り(1センチ)	10	12	かやくうどん(240ml)	マ	冷凍うどん	50	60	トマトシチュー		鶏肉手羽スライス	10	12		
		だいこん	80	96			鶏肉ももスライス	10	12			国産水煮大豆	5	6		
		国産水煮大豆	10	12			イ	かまぼこ	10			12	じゃがいも	40	48	
		にんじん	20	24			サ	冷凍油揚げ(短冊)	5			6	にんじん	15	18	
		冷さといも乱切り	30	36				たまねぎ	25			30	たまねぎ	35	42	
		板こんにやく	10	12				わかめご飯の葉Fe	0.264			0.264	ぶなめじ	7	8.4	
		干しいたけスライス(県産)	0.5	0.6				冷カットほうれん草	15			18	冷グリーンピース	5	6	
		冷かきやいんげん(国産)	10	12				にんじん	10			12	トマト水煮ダイス(缶)	10	12	
		サラダ油	0.5	0.6			ソ	干しいたけスライス(国産)	1			1.2	ベシヤメルソース	7	8.4	
		砂糖	0.9	1.08				混ぜ割り節	2			2.4	調理用牛乳	10	12	
		こいくちしょうゆ	6	7.2				こいくちしょうゆ	4			4.8	調4	トマトケチャップ 3Kg	5	6
		本みりん	1.3	1.56				本みりん	1.4			1.68	調4	トマトケチャップ 1kg	0	0
		かつお純あじ	0.4	0.48				食塩	0.25			0.3	調13	トマトピューレ	5	6
		清酒	1	1.2				野菜かき揚げ30g	30			0	調11	砂糖	0.2	0.24
水	18	21.6		野菜かき揚げ50g	0	50		コンソメゴールド	0.4	0.48						
めばるの磯香天ぷら		めばるの磯香天ぷら(40g)	40	0	ごま和え		菜種油	3	0	かぶのサラダ		かぶ	18	21.6		
		菜種油	4	0			はくさい	20	24			キャベツ	10	12		
		めばるの磯香天ぷら(50g)	0	50			冷カットほうれん草	10	12			テ	まぐろ油漬フレーク	8	9.6	
いとこ煮	へ	菜種油	0	5			ブラックマヨやし(名水美人)	15	18			にんじん	7	8.4		
		あずき 全粒 乾	11	13.2			にんじん	5	6			はなっこりー	7	8.4		
		白玉もち	25	30			白すりごま	1.5	1.8			ノンeggハーフL&M1kg	7	8.4		
		砂糖	5.5	6.6			白いりごま	0.5	0.6			調5	こしょう(100%)	0.01	0.01	
		食塩	0.1	0.12			砂糖	1.3	1.56				穀物酢	0.2	0.24	
		水	28	33.6			こいくちしょうゆ	2.2	2.64				こいくちしょうゆ	0.28	0.34	
													食塩	0.04	0.05	
											砂糖	0.08	0.1			
											りんごババロア	50	50			

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微少なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

Main table containing school lunch menu details for November 29th and 30th, including item names, quantities, and nutritional information for elementary and middle schools. The table is organized into columns for date, item name, and school type.

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

12月1日 (木曜日)				12月2日 (金曜日)				12月5日 (月曜日)			
献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
横割りパン		パン45g パン55g パン65g パン加工賃 縦横スライス パン85g パン加工賃 縦横スライス	0 0 65 1 0 0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0 0	パン		パン45g パン55g パン65g パン85g	0 0 65 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
野菜スープ(白菜117L35分)		豚肉もも角切り じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ	7 30 10 25 30 2.5 0.5	生揚げの中煮煮◎		豚肉ももスライス しょうが 酒 こいくちしょうゆ かのこいか短冊 生揚げ	20 0.4 1 1 10 45	ガルパンソース		ス カットベーコン	5
調11		コンソメゴールド うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう(100%)	1.2 1 1.5 0.14 0.04	カ		干ししいたけスライス(国産) にんじん たまねぎ はくさい 冷カットチンゲンサイ たけのこ水煮缶(県産)	0.2 15 25 30 10	調11		コンソメゴールド 食塩 こしょう(100%)	0.9 0.35 0.02
(焼)スティックハンバーグ		スティックハンバーグ50g	50	調12		中煮スープ	8	(茹)いわしのトマト煮		いわしのトマト煮50g,真空,津田商店	50
ポパイソテー		冷カットほうれん草 にんじん キャベツ	20 5 10	シ		チキンハム短冊 もやし 冷カット小松菜 にんじん 砂糖 殺物酢 こいくちしょうゆ 純正ごま油 白いりごま 白すりごま	7 8 15 10 6 1.5 1.4 0.8 0.6 0.6	アヒージョ		冷凍むきえび100/200 冷ブロッコリー にんじん ぶなめじ マッシュルーム(スライス) にんにく オリーブ油 コンソメゴールド 食塩 こしょう(100%)	8 15 5 10 10 0.5 2.5 0.2 0.1 0.01
ス		カットベーコン 冷ホールコーン サラダ油 食塩 こしょう(100%) こいくちしょうゆ	5 7 0.3 0.2 0.02 0.8	ひじきの中華サラダ		ひじき オリーブオイル	0.8 0.96	調11		オリーブ油 コンソメゴールド 食塩 こしょう(100%)	2.5 0.2 0.1 0.01
一食ケチャップソース		8gケチャップソース	8								

12月6日 (火曜日)				12月7日 (水曜日)				12月8日 (木曜日)			
献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7	小パン		パン45g パン65g	45 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
高野豆腐の佃とじ(40分)		凍り豆腐 鶏肉ももスライス 鶏卵 L にんじん たまねぎ 冷さきぎきごぼう(国産) 冷カット小松菜 サラダ油	6 15 35 15 40 12 15 0.5	根っこ野菜のキムチ汁		豚肉ももスライス 酒 強化豆腐(冷凍) 冷凍里芋 乱切り 群馬村 洗いごぼう だいこん 板こんにゃく にんじん 白ねぎ	10 0.5 25 20 10 20 6 10 5	チ		まぐろ油漬フレーク にんじん たまねぎ カットエリンギ 冷ブロッコリー パセリ オリーブ油 ホタテソース コンソメゴールド	10 15 30 15 10 0.5 0.3 8 0.3
調10		かつお細あじ 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩	0.5 1.5 4 1 0.15	タ		白菜キムチ まみそ 煮干し(だし用)	8 10 2	調9		調理用牛乳 食塩 こしょう(100%)	30 0.2 0.02
梅がっつお和え		冷カットほうれん草 キャベツ にんじん うめちり(三島) 花かつお(陸片) うすくちしょうゆ 砂糖	15 20 8 1.2 0.3 1 0.7	鶏肉とナッツのソテー		鶏肉もも角切り たまねぎ にんじん 冷カットチンゲンサイ サラダ油 カンヌーナッツ(ロースト) にんにく しょうが 食塩	10 17 7 8 0.5 8 0.3 0.2 0.04	じゃこサラダ		しらす干し キャベツ にんじん 冷カットほうれん草 冷ホールコーン オリーブ油 砂糖 こいくちしょうゆ 殺物酢 食塩 こしょう(100%) 白いりごま	3 25 8 6 8 0.8 1.4 1.5 0.12 0.02 0.6
みかん		みかん M	75	調3		オイスターソース	1				
				ゴールドキウイ(フルーツ1/2)		ゴールドキウイ	45				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

12月9日 (金曜日)				12月12日 (月曜日) がっ!と食べよう 山口の日				12月13日 (火曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	パン		パン45g	0	栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70		
		強化米	0.21			パン55g	0			強化米	0.21		
		おお麦(米粒麦)	7			パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7		
		精白米 1等級	0			パン85g	0			精白米 1等級	0		
		強化米	0			パン85g	85			強化米	0		
		おお麦(米粒麦)	0			牛乳	206			おお麦(米粒麦)	0	牛乳	206
		おお麦(米粒麦)	0			さつまいも(周南産)	25			おお麦(米粒麦)	0	さつまいも(周南産)	25
牛乳		飲用牛乳200ml	206	鶏肉もも角切り(県産)		鶏肉もも角切り(県産)	15	もずく汁		飲用牛乳200ml	206		
		牛肉ももスライス	20			水煮大豆(県産)	20			冷凍塩ゆきもずく(国産)	18		
		焼き豆腐	40			はくさい(周南産)	30			鶏肉ももスライス	20		
		おわら蒟	5			にんじん(周南産)	20			強化豆腐(冷凍)	20		
		糸こんにゃく	25			たまねぎ	20			たまねぎ	20		
		はくさい	55			ぶなしめじ	5			にんじん	10		
		ぶなしめじ	8			冷凍県産かつさやいんげん	8			じゃがいも	15		
		たまねぎ	20			トマト水煮ダイス缶	15			えのきたけ	5		
		白ねぎ	10			サラダ油	0.3			葉ねぎ(青ねぎ)	5		
		酒	2			又	3			出し昆布	1		
		本みりん	1			調4	5			混合削り節	2		
		砂糖	2.5			調1	0.5			うすくちしょうゆ	2.4		
食塩	0.04	調11	0.5	こいくちしょうゆ	1								
調10		こいくちしょうゆ	6	調11	0.1	酒	0.8	コ		こいくちしょうゆ	0.18		
		かつお純あじ	0.4	調11	0.2	食塩	0.22			食塩	0.18		
		サラダ油	0.5	調11	0.1	調味料	0.1			調味料	0.1		
		まぐろ油漬フレーク	20	調11	0.02	調味料	0.02			調味料	0.02		
		しょうが	0.2	調11	0.5	調味料	0.5			調味料	0.5		
		ム	6	調11	1.2	調味料	1.2			調味料	1.2		
		おから(県産)	4	調11	18	調味料	18			調味料	18		
		にんじん	4	調11	7	調味料	7			調味料	7		
		冷グリーンピース	4	調11	7	調味料	7			調味料	7		
		冷いり玉子(1kg)	20	調11	4	調味料	4			調味料	4		
砂糖	1.5	調11	4	調味料	4	調味料	4						
こいくちしょうゆ	2.2	調11	3	調味料	3	調味料	3						
酒	0.8	調11	15	調味料	15	調味料	15						
ツナもぼろ丼の具	チ	まぐろ油漬フレーク	20	山口県産いちごジャム		山口県産いちごジャム	15	(中)黒糖ピーズ		山口県産いちごジャム	15		
		しょうが	0.2			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		ム	6			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		おから(県産)	4			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		にんじん	4			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		冷グリーンピース	4			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		冷いり玉子(1kg)	20			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		砂糖	1.5			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		こいくちしょうゆ	2.2			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		
		酒	0.8			山口県産いちごジャム	15			山口県産いちごジャム	15		

12月14日 (水曜日)				12月15日 (木曜日)				12月16日 (金曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	パン		パン45g	0	栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70		
		強化米	0.21			パン55g	0			強化米	0.21		
		おお麦(米粒麦)	7			パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7		
		精白米 1等級	0			パン85g	0			精白米 1等級	0		
		強化米	0			パン85g	85			強化米	0		
		おお麦(米粒麦)	0			牛乳	206			おお麦(米粒麦)	0	牛乳	206
		おお麦(米粒麦)	0			白米と黒米のA-プ(120L、35分)	206			おお麦(米粒麦)	0	白米と黒米のA-プ(120L、35分)	206
牛乳		飲用牛乳200ml	206	鶏肉もも角切り		鶏肉もも角切り	15	牛乳		飲用牛乳200ml	206		
		えびと豆腐のとろみ煮	18			たまねぎ	20			けんちょう(40分)	エ		
		木綿豆腐	65			にんじん	10			油揚げ	4		
		(国産)うずら卵水煮缶	20			じゃがいも	15			冷凍里芋 乱切り 丸ノ村	30		
		はくさい	30			葉ねぎ(青ねぎ)	5			だいこん	50		
		たまねぎ	20			又	3			にんじん	15		
		にんじん	15			調11	1.1			切りこんにゃく	10		
		葉ねぎ(青ねぎ)	5			調11	1.5			干しいたけスライス(国産)	0.5		
		しょうが	0.7			調11	0.3			サラダ油	0.5		
		酒	0.5			調11	0.3			砂糖	1.8		
		純正ごま油	0.8			調11	0.02			こいくちしょうゆ	6		
		でん粉	1.5			調11	22			かつお純あじ	0.4		
砂糖	1	調11	2	本みりん	1								
こいくちしょうゆ	3.7	調11	0	みそ納豆◎	14								
中薬スープ	0.6	調11	0	豚肉ももミンチ	14								
食塩	0.04	調11	0	小粒納豆(500g)	28								
(茹)さばのごま衣焼き		さばごま衣焼き40g	40	ツナサラダ	チ	まぐろ油漬フレーク	8	葉ねぎ(青ねぎ)		さばごま衣焼き50g	50		
		さばごま衣焼き50g	0			キャベツ	20			純正ごま油	0.3		
		冷かた小松菜	30			冷ホールコーン	8			赤みそ	3.4		
		ぶなしめじ	5			にんじん	5			食塩	0.04		
		にんじん	5			穀物酢	1.2			砂糖	1.8		
		しらすずし	3			砂糖	0.8			本みりん	2		
		サラダ油	0.3			こいくちしょうゆ	1.5			こいくちしょうゆ	0.83		
		コンソメゴールド	0.3			サラダ油	0.4			酒	0.6		
		食塩	0.2			食塩	0.04			みかん(県産)	75		
		こしょう(100%)	0.01			食塩	0.01						

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ・ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

12月19日 (月曜日) クリスマス献立				12月20日 (火曜日)				12月21日 (水曜日) 冬至献立			
献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
アップルパン		パン45g	0	栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	栗ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		パン55g	0			強化米	0.21			強化米	0.21
		パン60g	60			おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7
		ドライアップルパン混入用	12			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0
		パン加工賞 混入1類	1			強化米	0			強化米	0
		パン85g	0			おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0
		ドライアップルパン混入用	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
		パン加工賞 混入1類	0	冬野菜カレー		豚肉ももスライス	13	まぼろしのみそ汁(120L,25分)	エ	木綿豆腐	20
牛乳		飲用牛乳200ml	206			じゃがいも	40		エ	冷凍油揚げ(短冊)	5
ラビオリスープ(120L,35分)		ラビオリ(冷凍)	25			にんじん	15		エ	冷たいさや	30
		たまねぎ	30			たまねぎ	15			にんじん	5
		にんじん	10			にんにく	0.3			たまねぎ	20
		キャベツ	30			しょうが	0.2			えのきたけ	10
		セロリ	0.5			はくさい	18			カットわかめ	0.5
		パセリ	0.1			だいこん	12			葉ねぎ(青ねぎ)	4
		トマト水煮ダイス缶	10			冷凍里芋 乱切り グルメ村	20			煮干し(だし用)	2
		調味料	1			冷ブロッコリー	8			煮みそ	11
		又 チキンスープ	3			サラダ油	0.5			ぶりの照り焼き	40
		食塩	0.17			調味料	0.3			ぶり照焼(40g)	0
		こしょう(100%)	0.02			調味料	0.05			ぶり照焼(50g)	0
		うすくちしょうゆ	0.2			調味料	0.05			冷カットほうれん草	10
		オリーブ油	0.4			調味料	11			はくさい	30
(茹)照り焼きチキン		若鶏照焼(40g真空)	40			調味料	1.5			にんじん	5
ブロッコリーのチーズサラダ		星型チーズ	5			調味料	2.5			白いりごま	1
		冷ブロッコリー	25			調味料	0.8			長門ゆず吉完果実汁1L	1.3
		にんじん	10			調味料	0.3			穀物酢	0.5
		サラダ油	0.4			調味料	20			うすくちしょうゆ	0.6
		砂糖	0.8			調味料	30			砂糖	0.8
		穀物酢	1.3			調味料	10			食塩	0.15
		食塩	0.15			調味料	0.3				
		こいくちしょうゆ	1			調味料	0.2				
		こしょう(100%)	0.01			調味料	0.01				
クリスマスデザートセレクト		クリスマスケーキストロベリー(給付開発)30g	30			調味料	0.3				
		お米deクリスマスケーキ35g日東ベスト	0			調味料	0.2				
		グリートムスケーキ30gフルーグライフ	0			調味料	0.2				

12月22日 (木曜日) ~ガザンデ 作りう~				12月23日 (金曜日) 年越し献立							
献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合数	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
食パン		パン55g	0	蒸栗栗ごはん		精白米 1等級	56				
		パン65g	65			強化米	0.17				
		パン加工賞 食パンスライス2枚	1			おお麦(米粒麦)	5.6				
		パン85g	0			精白米 1等級	0				
		パン加工賞 食パンスライス2枚	0			強化米	0				
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206				
ポトフ		チキンガザンデウイナー	20	年越しうどん		冷凍うどん(250g)	50				
		水煮大豆(国産)	5			かまぼこ	10				
		じゃがいも	60			冷凍油揚げ(短冊)	7				
		にんじん	20			にんじん	8				
		たまねぎ	35			たまねぎ	15				
		冷カットほうれん草	10			だいこん	15				
		冷ブロッコリー	10			葉ねぎ(青ねぎ)	5				
		又 チキンスープ	3			出し昆布	1				
		調味料	0.9			混合削り節	2				
		調味料	0.9			うすくちしょうゆ	2.3				
		調味料	0.2			こいくちしょうゆ	1.7				
		調味料	0.02			本みりん	0.5				
(揚)ソースカツ		ヒレカツ40g	40			酒	0.5				
		菜種油	4			食塩	0.25				
		ヒレカツ50g	0			調味料	0.25				
		菜種油	0			調味料	0.4				
		調味料	1.2			調味料	20				
		調味料	2.4			調味料	8				
		調味料	0.4			調味料	0.2				
		調味料	0.4			調味料	6				
		調味料	0.8			調味料	10				
		調味料	0.48			調味料	0.04				
		調味料	1.5			調味料	0.8				
ゆでキャベツ		キャベツ	30			調味料	0.5				
						調味料	0.25				
						調味料	0.3				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和4年4月学校給食献立表

※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

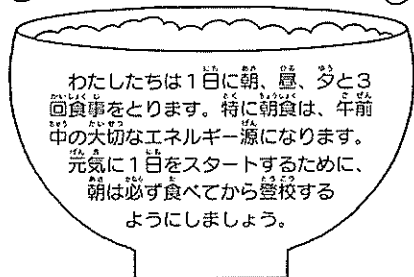
日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
						小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質	中 エネルギー kcal たんぱく質
8 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 ハムと春雨の中華サラダ	とうもろこし チキンハム	にんじん・たまねぎ・にら・しょうが さといも(ほししいたけ)	ごぼう・むぎ・さとう・でんぶ ごまあから	にゅうせいひん	680 30.6	854 38.1
11 (月)	キャロットパン さつまいもとチキンのトマト煮 たことブロッコリーのマリネ	とりにく・だいず たこ	ほくろい・にんじん・しめじ さといも(げんこ)・トマト	パン(ごぼう・ごめこ) さつまいも・さとう・あから	かいそう	678 31.0	911 36.6
12 (火)	煮干わかめごはん アジカツ・春のサラダ 肉うどん	わかめ・アジカツ まぐろあからづけ ぎゅうに・くろ・あからあげ	なのな・だいこん・りんご たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・あから・さとう うどん・さとう	たまご	705 27.1	847 31.5
13 (水)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 かりほしだいこん 切干大根のごま炒め・オレンジ	とりにく・くわ・なまあげ ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース かりほしだいこん・ほうれんそう オレンジ	ごめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく さとう・あから・ごま	にゅうせいひん	644 22.9	801 29.4
14 (木)	パン ＜イタリア料理＞ チキンカチャートル ニョッキのスープ	とりにく いんげんまめ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・トマト	パン(ごぼう・ごめこ) あから・オリーブ・あから・さとう	くだもの	675 28.0	788 30.8
15 (金)	麦ごはん いわしの梅煮・もやしのごま和え 豚汁	いわし ぶたにく・とうもろこし・あからあげ みそ	うめ・もやし・とうもろこし キャベツ・ごま・な・にんじん	ごめ・むぎ・さとう・ごま さつまいも・こんにやく	きのこ	667 24.2	863 32.2
18 (月)	しょうパン ツナスパゲッティ コーンとウィンナーのソテー	まぐろあからづけ ウィンナー	たまねぎ・にんじん・ごま・な・にんじん とうもろこし	パン(ごぼう・ごめこ) スパゲッティ・オリーブ・あから	まめるい	676 24.6	811 28.9
19 (火)	麦ごはん きんぴら肉団子(小)1コ(中)2コ・豚キムチ わかめスープ	きんぴらにく・だんご ぶたにく ベーコン・とうもろこし・わかめ	ほくろい・キムチ・もやし・にんじん・にら たまねぎ・にんじん・エリンギ ごま・な	ごめ・むぎ・ごまあから・さとう ごま	にゅうせいひん	688 19.7	818 23.6
20 (水)	煮干わかめごはん ＜入学・進級のお祝い＞和風おろしハンバーグ・タルト ブロッコリーの塩ゆで・紅白すまし汁	ハンバーグ・さけ とりにく・あからあげ	ひらなま・きょうな・だいこん・ぼ だいこん ブロッコリー・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・ごま・さとう でんぶ・タルト しらたまもち	雑穀 (ごま・ナッツなど)	646 23.0	761 26.7
21 (木)	焼餅パン チリコンカン さつまいものクリームスープ・オレンジ	ぶたにく・だいず ベーコン ぎゅうに・くわ・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・パセリ にんじん・たまねぎ・パセリ しめじ・オレンジ	パン(ごぼう・ごめこ) オリーブ・あから・さとう・でんぶ さつまいも	たまご	646 27.6	762 31.7
22 (金)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまい	ぶたにく とりにく・なまあげ・みそ	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごめ・むぎ・あから・さとう・でんぶ さつまいも	さかな	654 30.3	845 40.0
25 (月)	パン いわしのアングラーズ ブロッコリーのマヨネーズサラダ・春野菜のスープ煮	いわし ぶたにく	ブロッコリー・きょうりふ・にんじん・キャベツ たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・セロリ	パン(ごぼう・ごめこ)・あから でんぶ・さん・さとう・りんご マヨネーズ・じゃがいも	かいそう	605 22.2	753 26.6
26 (火)	麦ごはん すとり 酢鶏 中華コーン卵スープ	とりにく ポークハム・たまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ピーマン たまねぎ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・パセリ	ごめ・むぎ・あから さとう・ごまあから・でんぶ ごまあから・でんぶ	いもるい	661 18.6	784 21.2
27 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・バナナ・もも・バナナ	ごめ・むぎ・あから じゃがいも いちごゼリー	たまご	672 24.0	817 28.1
28 (木)	パン かぼちゃグラタン・ツナサラダ もずくスープ・(中)チーズ	まぐろあからづけ むずひ・とりにく・とうもろこし (中)チーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ	パン(ごぼう・ごめこ)・さとう かぼちゃグラタン・あから	くだもの	674 24.0	818 30.7

入学・進級おめでとうを申し上げます

給食センターでは、今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう心をこめて給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願ひします。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるため、また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために実施されています。

元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



給食センターからのお知らせ

・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。

・肉団子やハンバーグなどの加工食品は、いろいろな材料で作っているため、家庭配布用の献立表には料理名で記載しています。詳しい材料については詳細献立表をご覧ください。

・はしは、毎日きれいに洗ったものをお子様を持たせてください。はしは、長すぎて短すぎても使いにくいので、手にあったはしの準備をお願いします。手首から中指までの長さの1.2倍の長さが目安です。



令和4年5月学校給食献立表

※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

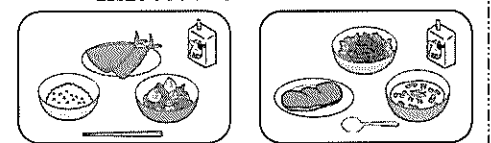
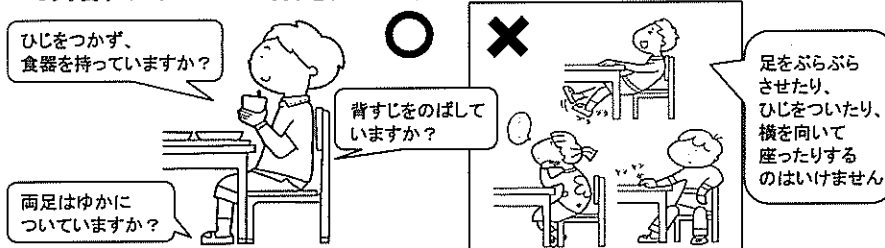
日 (曜)	こ ん だ て		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をとる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
2 (月)	黒糖パン ポークビーンズ コーンキャベツ	ふたにく・たいず ウイナー	ふたにく・たいず ウイナー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) ことう・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	さかな	688 26.9	830 31.8
6 (金)	五目ごはん くごもの白飯立(さわらの照り焼き・野菜ののりごま和え わかめ酢 若竹汁・くごもの白ゼリー)	どりにく・あぶらあげ さわらののり どりにく・わかめ とうふ・あぶらあげ	どりにく・あぶらあげ さわらののり どりにく・わかめ とうふ・あぶらあげ	ごぼう・たけのこ・にんじん キャベツ・ほうれんそう・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきたけ	ごめ・こんにやく ごま・さとう クリームソーダふるゼリー	くだもの	647 28.2	748 30.8
9 (月)	小パン たらこスパゲッティ ごずこんサラダ	いか・ベーコン たらこ	いか・ベーコン たらこ	エリンギ・にんじん・たまねぎ ごまつな	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・あぶら	くだもの	623 25.4	764 30.3
10 (火)	麦ごはん チキンチキンれんこん ごまじゃが	むねにく	むねにく	れんこん・えだまめ たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ あぶら・さとう	やさしい	761 27.8	906 32.3
11 (水)	麦ごはん ギョーザ(小2・中3)・鶏肉ともやしの塩炒め 春雨とテンゲンサイのスープ	ギョーザ・どりにく	ギョーザ・どりにく	もやし・にんじん・にら にんじん・たまねぎ しめじ・テンゲンサイ	ごめ・むぎ あぶら はるさめ・ごまあぶら・ごま	たまご	608 20.8	743 24.6
12 (木)	パン かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ アスパラガスのソテー・甘夏みかん	ふたにく・たいず チキンフランクフルト	ふたにく・たいず チキンフランクフルト	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく アスパラガス・とうもろこし エリンギ・あまなつみかん	パン(こむぎ・こめ) かぼちゃ・オリブあぶら・さとう あぶら	にゅうせい ひん	678 27.9	809 33.1
13 (金)	麦ごはん いわしの生蒸煮・枝豆とキャベツの甘酢和え 野菜の磯煮(中)チーズ	いわし ふたにく・むねにく (中)チーズ	いわし ふたにく・むねにく (中)チーズ	しょうが・キャベツ・えだまめ にんじん たまねぎ・にんじん さやいんげん	ごめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	きのこ	643 23.8	819 30.6
16 (月)	パン 枝豆のポタージュ じゃこサラダ	どりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム しらすほし	どりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム しらすほし	えだまめ・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・ほうれんそう もやし	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも オリブあぶら・さとう・ごま	かいそう	669 28.8	803 34.1
17 (火)	麦ごはん (中)五目宝子焼き・牛肉とじゃがいものきんぴら つみれ汁	(中)ごもたまごやき ぎゅうにく とうふ	(中)ごもたまごやき ぎゅうにく とうふ	にんじん・ごぼう さやいんげん やさいつみれ・たまねぎ・にんじん エリンギ・ねぎ	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごま・ごまあぶら	にゅうせい ひん	608 19.1	797 27.0
18 (水)	麦ごはん く備前県の郷土料理(がめ煮 高菜のおからそぼろ)	どりにく・ちくわ ふたにく・あから	どりにく・ちくわ ふたにく・あから	にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん・ほししいたけ しょうが・にんじん・たかなづけ	ごめ・むぎ・こんにやく さとう・あぶら さとう	くだもの	620 24.9	735 28.6
19 (木)	小パン ミートスパゲッティ ささみと梅のサラダ	ふたにく・レンズまめ どりにく	ふたにく・レンズまめ どりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・エリンギ キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	かいそう	602 26.2	744 31.8
20 (金)	麦ごはん 鶏の天ぷら・ちくわと切り干し大根のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	どりのてんぷら・ちくわ とうふ・あぶらあげ わかめ	どりのてんぷら・ちくわ とうふ・あぶらあげ わかめ	きりほしだいこん・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・あぶら ごま・さとう	いもるい	600 25.0	718 29.4
23 (月)	縦割りパン くがっぴと食べよう山口の白(ポークウイナー ゆでキャベツ・ふわふわ鶏スープ・ケチャップ)	ポークウイナー むねにく・たまご	ポークウイナー むねにく・たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん ごまつな・パセリ	パン(こむぎ・こめ) パン・じゃがいも	きのこ	622 26.6	734 30.6
24 (火)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ(中)アーモンド	ふたにく かいそう	ふたにく かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく・しょうが にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら あおじもドレッシング (中)アーモンド	さかな	603 18.2	780 23.0
25 (水)	麦ごはん く山口県の郷土料理(ちくわの磯辺揚げ(小1本・中2本) キャベツのじゃこ炒め・けんちよう)	ちくわのいそべあげ しらすほし・どりにく とうふ	ちくわのいそべあげ しらすほし・どりにく とうふ	キャベツ・とうもろこし・にんじん・だいこん たけのこ・ななな・グリーンピース・ほししいたけ	ごめ・むぎ・あぶら ごま・あぶら こんにやく・さとう	かいそう	655 25.8	841 32.0
26 (木)	パン (中)白身魚のハーブ焼き・チーズポテト レタスと肉団子のスープ	(中)ホキ ベーコン・チーズ ミートボール	(中)ホキ ベーコン・チーズ ミートボール	レタス・にんじん・たまねぎ しめじ・とうもろこし・ねぎ あかピーマン・ピーマン	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも	たまご	612 23.6	771 34.7
27 (金)	麦ごはん チンジャオロースー 豆腐の中巻煮・ゴールデンキウイ(中)小魚	ぎゅうにく とうふ・どりにく (中)ごまかな	ぎゅうにく とうふ・どりにく (中)ごまかな	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ゴールデンキウイ ほししいたけ・ねぎ・にんにく・しょうが	ごめ・むぎ さとう・あぶら・でんぶ ごまあぶら・さとう・でんぶ	種実(ごま、 アーモンドなど)	634 25.2	765 31.9
30 (月)	小パン くフィリピンの料理(アドボ パンシット・バナナ)	どりにく ふたにく・えび	どりにく ふたにく・えび	にんにく・たまねぎ・ねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ さやいんげん・にんにく・レモンかじゆ	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶ ピーン・あぶら	まめせい ひん	627 27.7	762 33.1
31 (火)	麦ごはん さけの塩焼き・おかか和え じゃがいものみそ汁	さけ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ みそ	さけ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・もやし・にんじん にんじん・えのきたけ・たまねぎ ねぎ	ごめ・むぎ・さとう じゃがいも	くだもの	580 26.0	725 29.5

食事のマナーについて考えよう

※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。
配膳表を見て食器を並べましょう

みなさんは、正しいマナーで食事ができていますか？周りの人と気持ちよく食事をするために大切なこと
です。食事のマナーの一つに食事をするときの姿勢があります。自分の姿勢をチェックしてみましょう。



ごはんやパンは左側、煮物や汁物は右側に置きます。

フィリピンの料理について(30日)

- アドボ…鶏肉の煮込み料理。酢を使った味付け。
- パンシット…フィリピン風の焼きピーン。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。

令和4年6月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

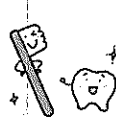
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (水)	ごはん カレー豆腐 ナムル・スイートポテト	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・しょうが・にんにく	ごめ・むぎ あぶら・さとう	さかな	707 25.2	825 29.1	
2 (木)	パン <スペイン料理> ソバ・チ・アホ パタタスアリオリ・オレンジ	ベーコン・たまご	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・にんにく	パン(ごめごこ・ごめこ) パン・オリブあぶら じゃがいも・マヨネーズ オリブあぶら	やさい	635 23.7	764 27.9	
3 (金)	ごはん 春巻・ひじきの中華サラダ 春雨とにらのスープ・(中)ハニーピーナッツ	ひじき・チキンハム	ひじき・たまねぎ・もやし とうふ	ごめ・むぎ・はるまき・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま はるまき・ごまあぶら (中)ハニーピーナッツ	にゅうせい ひん	656 17.6	823 22.2	
6 (月)	小パン <歯と口の健康週間> きんぴらスパゲッティ カミカミ炒め・ココアパバロア	ぶたにく・かつおぶし するめいか	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・エリンギ れんこん・にんじん	パン(ごめごこ・ごめこ)・ごま スパゲッティ・あぶら・さとう アーモンド あぶら・ココアパバロア	まめせいひん	682 26.5	823 31.4	
7 (火)	ごはん <ハワイ料理> ロコモコ(ハンバーグ・旨玉焼き) ABCスープ	ハンバーグ・たまご	たまねぎ	ごめ・むぎ・さとう	かいそう	693 27.3	790 29.4	
8 (水)	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ツナそぼろ	とりにく・こうやどろふ ひらてん	にんじん・ほししいたけ さやいんげん	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	にゅうせい ひん	704 28.8	838 33.5	
9 (木)	食パン <イギリス料理> スコッチブロス フィッシュ&チップス・いちごのフルール	とりにく・ひよこまめ ホキ	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・さやいんげん	パン(ごめごこ・ごめこ) むぎ・オリブあぶら でんぶん・じゃがいも あぶら・いちごのフルール	やさい	744 26.8	881 31.4	
10 (金)	ごはん ほっけの塩焼き・梅かつお和え えび団子のすまし汁	ほっけ・とりにく しらすほし・かつおぶし えびだんご・なまあげ あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ にんじん・うめ なまあげ・にんじん・えのきたけ ごまつな・ほししいたけ	ごめ・むぎ・さとう・ごま	くだもの	609 28.3	709 31.2	
13 (月)	パン <地産産物活用週間> 大豆のクリーム煮 ゆず吉サラダ	だいず・とりにく さやいんげん	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・はくさい・しめじ ゆずきちじょう	パン(ごめごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら さとう	種実(ごま アーモンドなど)	629 25.1	754 30.1	
14 (火)	ごはん 鶏となすのみぞれ煮 かきたま汁・県産おからケーキ	とりにく	なす・だいこん	ごめ あぶら・さとう	かいそう	698 26.7	808 30.7	
15 (水)	ごはん しいらの照り焼き・卵の花炒り だいこんのそぼろ煮	しいら・おから とりにく・あぶらあげ ぶたにく	にんじん・おび ほししいたけ だいこん・さやいんげん にんじん・ほししいたけ	ごめ・ごんにゃく あぶら・さとう じゃがいも・さとう・でんぶん	くだもの	631 27.3	745 32.1	
16 (木)	小パン ペペロンチーノ (中)ウインナー・大根サラダ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・エリンギ ごまつな・にんにく	パン(ごめごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリブあぶら ドレッシング	いもい	584 20.9	784 29.2	
17 (金)	ごはん <かきたま汁・食べよう山口の白> けんちん汁 小いわし天ぷら・きゅうりともやしの中華づけ	とうふ・あぶらあげ いわし	だいこん・にんじん・おび きゅうり・もやし	ごめ・さといも・ごんにゃく あぶら あぶら・ごまあぶら・さとう	にゅうせいひ ん	631 20.1	740 22.7	
20 (月)	パン トマトと卵のスープ ポテトサラダ	ベーコン・たまご	トマト・たまねぎ・にんじん しめじ・ごまつな とうもろこし・にんじん きゅうり	パン(ごめごこ・ごめこ)・でんぶん マカロニ じゃがいも・マヨネーズ さとう	かいそう	616 24.0	742 28.1	
21 (火)	ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・パイナップル もも・バナナ	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめせいひん	668 18.7	793 21.3	
22 (水)	ごはん スタミナ納豆 具だくさんみそ汁・オレンジ	とりにく・なっとう みそ	にんじん・おび にんにく・しょうが にんじん・ごぼう・だいこん たまねぎ・おび・オレンジ	ごめ・むぎ ごまあぶら・さとう さつまいも	さかな	622 21.0	734 23.9	
23 (木)	縦割りパン チリコンカン じゃがいものポタージュ	ぶたにく・だいず とりにく・にんじん・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・にんじん グリンピース	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん グリンピース	パン(ごめごこ・ごめこ)・さとう オリブあぶら・でんぶん じゃがいも	くだもの	714 30.0	863 35.4	
24 (金)	ごはん さばの塩焼き・ツナと野菜のごま和え もずく汁	さば まぐろあぶらづけ とうふ・もずく かまぼこ	キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・たまねぎ・おび	ごめ・むぎ ごま・さとう	たまご	641 29.0	736 31.3	
27 (月)	小パン 皿うどん コーンとウインナーのソテー	ぶたにく・いか うずらたまご・かまぼこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ	パン(ごめごこ・ごめこ)・でんぶん からうどんめん・さとう・ごまあぶら	にゅうせい ひん	727 31.0	924 37.8	
28 (火)	ごはん 韓国風肉じゃが 海鮮チャプチェ・キウイフルーツ	ぶたにく・ちくわ えび・いか	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく にんじん・しめじ・にんにく・しょうが さやいんげん・キウイフルーツ	ごめ・むぎ・じゃがいも・ごま ごんにゃく・ごまあぶら・さとう はるまき・ごまあぶら	まめせいひん	684 26.6	812 30.6	
29 (水)	ごはん <大阪府の料理> かやくごはんの具 にくすい・たこ焼き	あぶらあげ ぎゅうにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ごぼう さやいんげん・しょうが えのきたけ・たまねぎ・はくさい にんじん・おび	ごめ・むぎ・あぶら ごんにゃく・さとう	くだもの	617 21.8	756 26.7	
30 (木)	パン キャロットポタージュ ツナのカレーソテー	とりにく・ぎゅうにく なまクリーム まぐろあぶらづけ だいず	にんじん・たまねぎ・パセリ たまねぎ・にんじん とうもろこし	パン(ごめごこ・ごめこ) じゃがいも アーモンド・あぶら さとう	やさい	692 26.6	831 31.4	

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市産です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯は、食べ物をしっかりかむために大切です。
かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたり、おやつは
ダラダラと食べたり飲んだりせず、時間に量を決めて食べるなど
健康な歯と口を保つよう心がけましょう。



かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で潤しまない

食材を大きく切る

◎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。