



令和4年11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 ょ 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 g	
1 (火)	むぎ 麦ごはん	さばの照り焼き・かぼちのそぼろあんかけ 大根と大豆の煮物	さば・とりにく ぶたにく・だいず	かぼち だいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう さといも・こんにやく あぶら・さとう	やさい	669 25.8	774 28.6
2 (水)	むぎ 麦ごはん	黒はんぺんフライ・キャベツのじゃこ炒め 静岡県の郷土料理 国清汁・お茶プリン	くろはんぺんフライ しらすぼし いわしボール・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・しいたけ ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ あぶら さといも・ごまあぶら おちやプリン	たまご	733 24.9	836 27.8
4 (金)	チキンライス	たまご 卵焼き(オムライス用)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ じゃがいものポターージュ・ケチャップソース	とりにく・たまごやき ベーコン・いんげんまめ きゅうり・ゆず・なまクリーム	にんじん・とうもろこし・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・たまねぎ・にんじん しめじ・パセリ	こめ・マヨネーズ じゃがいも	くだもの	691 22.1	817 24.8
7 (月)	パン	はな やさい 花野菜のポトフ いわしのアングリーズ・みかん	チキンウインナー いわし	たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく カリフラワー・はなっこりー・ブロッコリー みかん	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも でんぶん・あぶら さとう・パンこ	まめせいひん	728 29.1	868 34.5
8 (火)	むぎ 麦ごはん	<いい歯の白> 筑前煮 ししゃも(小1尾・中2尾)・とんひじき	とりにく・ちくわ ししゃも・ひじき ぶたにく	ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん にんにく・しょうが・ねぎ にんじん	こめ・むぎ・さといも・さとう こんにやく ごま・ごまあぶら・さとう	にゅうせいひん	617 25.3	762 33.3
9 (水)	むぎ 減量麦ごはん	<愛知県の郷土料理> みそ煮込みうどん 鶏の天ぷら・大根サラダ	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ・みそ とりのてんぷら	ねぎ・ほししいたけ はくさい だいこん・キャベツ・にんじん ほうれんそう・ゆずきちかじゅう	こめ・むぎ・うどん さとう あぶら・さとう	たまご	706 30.5	841 35.8
10 (木)	パン	肉団子のスープ・チョコスプレッド ポテトサラダ・レモンゼリー	ミートボール・とうふ チキンウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ほししいたけ・ねぎ とうもろこし・にんじん きゅうり	パン(こめごこ・こめこ) チョコスプレッド じゃがいも・マヨネーズ さとう・レモンゼリー	さかな	683 24.6	826 28.9
11 (金)	むぎ 麦ごはん	はっほうさい 八宝菜 か 変わり大学芋	ぶたにく・いか ひよこまめ	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし はくさい・さやいんげん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら さつまいも・あぶら・さとう	くだもの	686 23.8	815 27.5
14 (月)	小パン	はなっこりーのパペロンチーノ <地場産給食週間> 山口野菜とえびのサラダ	ベーコン えび	たまねぎ・にんじん・エリンギ はなっこりー・にんにく ほうれんそう・にんじん キャベツ	パン(こめごこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ドレッシング	種実(ごま アーモンドなど)	620 22.8	762 27.4
15 (火)	ごはん	とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛炒め・みかん <かぶっ!と食べよう山口の日> 生協のみそ汁	とりにく なまあげ・わかめ・みそ	れんこん・ねぎ・みかん もやし・にんじん・だいこん ほししいたけ・ねぎ	こめ あぶら・さとう・でんぶん	にゅうせいひん	636 22.4	739 25.5
16 (水)	ごはん	おやこに 親子煮 卵の花炒り・りんごゼリー	とりにく・たまご おから・はもてん あぶらあげ	たまねぎ・にんじん ごまつな にんじん・ねぎ ほししいたけ・りんごゼリー	こめ・じゃがいも あぶら・さとう こんにやく・あぶら・さとう	やさい	667 22.8	779 26.1
17 (木)	パン	クリームシチュー・いちごジャム ゆず吉サラダ	とりにく ぎゅうりゅう	たまねぎ・にんじん はなっこりー ほうれんそう・しめじ はくさい・ゆずきちかじゅう	パン(こめごこ・こめこ)・あぶら さつまいも・いちごジャム さとう	さかな	680 24.6	810 29.2
18 (金)	ごはん	あじのみりん焼き・大根のそぼろ煮 野菜ののりごま和え	あじ とりにく のり	だいこん・にんじん ごまつな・ほししいたけ はくさい・にんじん ほうれんそう	こめ・じゃがいも さとう・でんぶん ごま・さとう	まめせいひん	604 25.7	711 30.0
21 (月)	パン	かぼちや入りニョッキポロネーゼ 青菜のアーモンドソテー・りんご	ぶたにく ベーコン	マッシュルーム・にんじん・トマト たまねぎ・グリーンピース・にんにく ごまつな・キャベツ とうもろこし・りんご	パン(こめごこ・こめこ)・さとう かぼちやもち・オリーブあぶら アーモンド・あぶら	かいそう	668 24.4	796 28.7
22 (火)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー(中)フランクフルト フルーツミックス	とりにく (中)ポークフランク	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・パインアップル もも・バナナ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ぶどうゼリー	まめせいひん	680 19.6	885 27.9
24 (木)	むぎ 麦ごはん	めばるの磯香天ぷら・豚汁 <和食の日・やまぐち郷土料理の日> いとこ煮	めばる・あおりのり・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ あずき	にんじん・ごぼう・ねぎ だいこん・しょうが	こめ・むぎ・さつまいも こんにやく・あぶら・さとう しらたまもち・さとう	やさい	751 27.0	899 31.3
25 (金)	むぎ 減量わかめごはん	かやくうどん 野菜かきあげ・ごま和え	わかめ・とりにく かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・はくさい にんじん・ほししいたけ やさいかきあげ・はくさいもやし ほうれんそう・にんじん	こめ・うどん あぶら・ごま・さとう	くだもの	721 23.1	906 26.8
28 (月)	パン	トマトシチュー かぶのサラダ・りんごパパロア	とりにく・だいず ぎゅうりゅう まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・トマト かぶ・キャベツ・にんじん はなっこりー	パン(こめごこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら マヨネーズ・さとう りんごパパロア	種実(ごま アーモンドなど)	714 25.4	845 29.9
29 (火)	むぎ 麦ごはん	<韓国の料理> 海鮮タッカルビ わかめスープ・チーズ	とりにく・いか・えび わかめ・ベーコン とうふ・チーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・ねぎ とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも ごまあぶら・さとう・ごま	たまご	642 25.7	756 29.1
30 (水)	むぎ 麦ごはん	いわしの梅煮・吹き寄せ煮 たくあん和え・みかん	いわし とりにく・なまあげ	うめ・だいこん・にんじん しめじ・いんげん たくあん・きゅうり・みかん	こめ・むぎ・くり・あぶら さといも・こんにやく・さとう ごま	かいそう	705 28.7	838 33.5

※「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。



「いただきます」と「ごちそうさま」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



11月24日は「和食の日」



和食は、ユネスコ無形文化遺産として登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

11月24日は、山口県の郷土料理「いとこ煮」を出します。

◎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。