

# 令和4年11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  よ  う			家庭で とりたい食品 <small>（学校給食に ない食品）</small>	えいようか	
			赤	緑	黄		小	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 <small>（どんぶり）</small> 肉団子の甘辛煮・スイートポテト	とうふ・えび・いか かまぼこ ミートボール (とりにく・ぶたにく)	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら たまねぎ・ピーマン	ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら あぶら・さとう・でんぶ スイートポテト	にゅうせいひん	691 28.7	818 34.1
2 (水)	麦ごはん	さばのみぞれ煮・ごま和え かきたま汁・(中)小魚アーモンド	さば たまご・とうふ・わかめ (中)かたくちいわし	だいこん ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ごま でんぶ・(中)アーモンド	くだもの	615 25.9	811 35.1
4 (金)	小パン	トマトソーススパゲッティ ほうれんそうオムレツ・フルーツミックス	ぶたにく・いか たまご	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・にんにく・トマト ほうれんそう みかん・もも・パインアップル	パン(ごまごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら でんぶ・ゼリー	かいそう	679 25.8	872 32.4
7 (月)	縦割りパン	せいかいりょうり (世界の料理)ホットドッグハンバーグ・野菜のソース和え チャウダー・レモンゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン・いか ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも ゼリー	まめるい	698 27.9	849 33.0
8 (火)	麦ごはん	おでん風煮 小松菜とツナのソテー・みかん	うずらたまご・がんもどき とりにく・ちくわ・こんぶ ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん こまつな・キャベツ・にんじん みかん	ごめ・むぎ・さとう こんにやく・さとう	きのこ	620 24.0	739 28.0
9 (水)	麦ごはん	チキンカレー 大根サラダ・チーズ	とりにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに) チーズ	にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく・しょうが にんじん・だいこん・きゅうり	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	くだもの	682 23.4	814 26.9
10 (木)	麦ごはん	郷土料理 (きょうどりょうり)いかの天ぷら・しそひじき和え せんべい汁・りんごゼリー	いか・しそひじき とりにく・あぶらあげ	こまつな・にんじん・キャベツ はくさい・ごぼう・にんじん しめじ・だいこん・ねぎ	ごめ・むぎ・ごまごこ・でんぶ あぶら・さとう せんべい(ごまごこ) ゼリー	いもるい	699 21.7	801 24.3
11 (金)	パン	フランクフルトのケチャップ炒め ポトフ・オレンジ・チョコジャム	フランクフルト(とりにく) ミートボール(とりにく・ ぶたにく)	たまねぎ・にんじん・トマト パセリ にんじん・たまねぎ・はくさい ブロッコリー・オレンジ	パン(ごまごこ・ごめこ) あぶら・さとう じゃがいも・ジャム	種実類 (ごま・アーモンドなど)	676 25.9	858 31.9
14 (月)	パン	くろげわぎゅう 黒毛和牛コロッケ・はなっこりーのサラダ たまご 卵スープ	ぎゅうにく・しらすぼし たまご・チキンハム	たまねぎ はなっこりー・キャベツ・にんじん たけのこ・たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ・ねぎ	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・パンこ・さとう・あぶら	にゅうせいひん	640 25.0	803 30.7
15 (火)	ごはん	なまあげ 生揚げの中華煮 ポークしゅうまい(2個)・もやしのゆかり和え	なまあげ・とりにく ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・たけのこ にんじん・ほししいたけ・ねぎ チンゲンサイ・しょうが たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく もやし・にんじん・しそ	ごめ・さとう ごまあぶら・でんぶ ごまごこ	くだもの	665 25.8	777 29.7
16 (水)	ごはん	すずきの照り焼き・小松菜のお浸し 豚汁・のり佃煮	すずき ぶたにく・あぶらあげ みそ・とうふ・のり	こまつな・にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・さとう・でんぶ さつまいも みずあめ・さとう	きのこ	622 26.8	737 31.7
17 (木)	ごはん	チキンチキンれんこん・みかん はもつみれ汁	とりにく はもつみれ・とうふ	れんこん・みかん にんじん・だいこん・はくさい ほししいたけ・ねぎ	ごめ・あぶら・でんぶ さとう でんぶ	いもるい	674 26.0	799 30.5
18 (金)	パン	さつまいものシチュー シャキシャキサラダ・りんごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに) しそひじき	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう にんじん・れんこん・キャベツ	パン(ごまごこ・ごめこ) さつまいも・くり りんごジャム・さとう	こざかな	681 24.8	854 30.8
21 (月)	パン	しろみぎかな 白身魚フライ・ゆでキャベツ・タルタルソース ポテトスープ	ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ)・あぶら パンこ・ごまごこ・タルタルソース じゃがいも	まめるい	629 23.1	817 29.8
22 (火)	麦ごはん	カレー豆腐 小松菜のソテー・オレンジ	とうふ・とりにく ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・にんにく こまつな・キャベツ・とうもろこし オレンジ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう あぶら	ぎょかいるい	653 23.9	783 28.5
24 (木)	ごはん	(和食の日)いわしの生姜煮・のり酢和え 秋野菜の味噌汁・(中)アーモンド	いわしのり なまあげ・みそ	しょうが キャベツ・にんじん・もやし だいこん・しめじ・なめこ ごぼう・ねぎ	ごめ・さとう・でんぶ さといも・アーモンド	にゅうせいひん	642 23.6	801 28.1
25 (金)	パン	ポークシチュー カラフルソテー・ジョア	ぶたにく しろいんげんまめ ウイナー(とりにく) ジョア	にんじん・たまねぎ・にんにく しめじ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし ピーマン(あか・みどり)	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	かいそう	650 26.4	810 32.0
28 (月)	縦割りパン	ドライカレーサンド(具) コンソメスープ・みかん	だいたく・とりにく ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・みかん	パン(ごまごこ・ごめこ) あぶら・ごまごこ じゃがいも	ぎょかいるい	611 23.7	767 29.5
29 (火)	わかめ麦ごはん	(やまぐち郷土料理の日)けんちょう めばる磯香天ぷら・いとこ煮	わかめ とうふ・あぶらあげ めばる・あおりのり あずき	だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	ごめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・こんにやく ごまごこ・あぶら しらたまもち・さとう	やさい	697 26.7	853 32.1
30 (水)	麦ごはん	(せいかいりょうり 世界の料理)キムチチゲ 野菜のチヂミ・海藻サラダ	ぶたにく・とうふ・みそ おから かいそう	はくさい・はくさいキムチ・だいこん にんじん・もやし・たまねぎ・しろねぎ にんじん・たまねぎ・にら キャベツ・とうもろこし	ごめ・むぎ・こんにやく ごまあぶら・さとう ごめ・じゃがいも アーモンド	くだもの	665 22.3	782 25.7

## 郷土料理を知ろう!



※「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。  
※都合により献立が変更になることがあります。

山口県の郷土料理を味わい、関心を深めてもらうために、山口県内の小・中学校では11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。住吉学校給食センターでは、11月29日が「やまぐち郷土料理の日」です。

### 「けんちょう」

「だいこん」や「とうふ」を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けした料理です。



### 「いとこ煮」

あまく煮た「小豆」と「白玉団子」が入った料理です。山口県の各地で作られていますが、地域によって具材がかわりま



11月23日は「勤労感謝の日」です

感謝の気持ちを忘れずに…

私たちが普段何気なく食べている物ももとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



◎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、骨に気をつけて食べましょう。