



令和4年 11月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料				栄養価		家庭で とりたい 食品
		主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	小(3-4年生)	中	
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (火)	小パン ミートボールのケチャップ煮 ココロソテー・アプリコットジャム	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	631	782	かたの とりの 食品
2 (水)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 春雨とチンゲンサイのソテー・穀物ふりかけ	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	659	794	きのこ の 食品
4 (金)	横割り丸パン えびカツ・ゆでキャベツ・㊤チーズ アルファベットスープ・ノンエッグタルタルソース	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	612	804	たまご の 食品
7 (月)	玄米入りごはん ポークカレー 海藻サラダ	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	659	801	くだもの の 食品
8 (火)	小パン スパゲッティミートソース・ソフトチーズ アーモンド入りツナソテー 良歯の日	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	653	826	かたの とりの 食品
9 (水)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き えび団子汁・りんご	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	634	783	きのこ の 食品
10 (木)	麦ごはん めばるの磯香天ぷら・小松菜のおひたし 筑前煮	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	648	785	くだもの の 食品
11 (金)	パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 れんこんサラダ・いちごジャム	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	692	863	たまご の 食品
14 (月)	ごはん 県産ポークしゅうまい・昆布あえ 西京はものつみれ汁・県産のり佃煮	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	623	759	きのこ の 食品
15 (火)	パン チキンピーンズ 地場産給食週間 キャベツのソテー・ブルーベリージャム	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	646	804	くだもの の 食品
16 (水)	ごはん 親子丼の具 ほうれん草のごま和え・県産りんごゼリー	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	660	783	かたの とりの 食品
17 (木)	わかめごはん 県産瀬つきあじの天ぷら・梅おかか和え けんちん汁	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	603	728	きのこ の 食品
18 (金)	アップルパン 豚肉とナッツのソテー・みかん 卵とほうれん草のスープ	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	688	855	かたの とりの 食品
21 (月)	ゆかり麦ごはん さんまの甘露煮・白菜のごま酢和え おひら大平 郷土料理の日	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	698	845	くだもの の 食品
22 (火)	ピタパン ケバブ風チキン・ヨーグルト和え 中東の料理 レンズ豆と麦のスープ・一食アーモンド	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	620	742	かたの とりの 食品
24 (木)	麦ごはん きびなごのカリカリフライ・ほうれん草のくるみ和え だご汁 熊本県の料理	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	618	763	かたの とりの 食品
25 (金)	黒糖パン クリームシチュー・㊤小魚 小松菜とツナのソテー・りんご	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	706	914	たまご の 食品
28 (月)	麦ごはん たかおそばろ・みかん 豚汁	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	677	814	きのこ の 食品
29 (火)	小パン マカロニのカレー煮 シャキシャキひじきサラダ・パテチョコレート	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	638	798	かたの とりの 食品
30 (水)	五目ごはん あじカツ・磯香和え 水餃子スープ	主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	おま ち な 調味料	647	779	きのこ の 食品

◎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、骨に注意して食べましょう。

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
※献立は都合により、変更することがあります。

11月に入り、ますます寒さの厳しい季節がやってきます。風邪を引かないためにも、寒さに負けない食事をとりましょう！

◆温かい食事 ◆根菜たっぷりの食事：大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。◆ビタミンAが豊富な食事：ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜・にら・ほうれん草・レバーなど多く含まれています。◆食後に果物を食べましょう：みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。

