

# 令和4年 11月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上: エネルギー (kcal) 下: たんぱく質 (g)	家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
1 火	丸型横割りのパン 手作りコロッケサンド キャベツのソース炒め きのこ入りコンソメスープ 豆乳とココアのデザート	豚肉 卵 鶏肉 豆乳	玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 マッシュルーム パセリ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 ココア	小学校 中学校 686 832 24.9 30.1	豆類
2 水	麦ごはん マーボー大根 ナムル みかん	豚肉 大豆 豆腐 みそ	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん みかん	砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 ごま ごま油	653 779 25.7 30.4	海藻類
4 金	パン 巣ごもり卵 ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 黒豆きなこクリーム	卵 チーズ ベーコン レンズ豆 乳製品 きなこ	ほうれん草 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく パセリ エリンギ にんじん カリフラワー グリンピース	バター パン(小麦粉・米粉) 小麦 じゃがいも 砂糖 油	735 858 29.2 33.3	種実類
7 月	減量麦ごはん 肉うどん 小さいわしのカリカリフライ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 油揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	うどん 砂糖 米 麦 片栗粉 米粉 油 アーモンド 砂糖	720 883 29.8 35.8	果物
8 火	アップルパン 鶏肉とカシューナッツのソテー カレースープ ④チーズ	鶏肉 豚肉 ④チーズ	りんご にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが しめじ トマト にんじん 玉ねぎ グリンピース	カシューナッツ ごま油 片栗粉 パン(小麦粉・米粉)	670 875 26.7 35.1	豆類
9 水	麦ごはん 三色ごはんの具 生揚げのみそ汁 大学芋	鶏肉 おから 炒り卵 生揚げ みそ	しょうが グリンピース 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ	砂糖 米 麦 油 さつまいも 油 ごま 砂糖	719 874 23.5 27.9	緑黄色野菜
10 木	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 柿なます 大平	ホキ みそ わかめ しらす干し 鶏肉 高野豆腐	えのきだけ ねぎ 大根 にんじん 柿 にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん	ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖	642 770 28.0 33.5	種実類
11 金	ミートソーススパゲッティ 大豆サラダ	豚肉 大豆 マグロ油漬け 大豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり にんじん キャベツ	スパゲッティ 油 ノンエッグマヨネーズ	628 752 29.0 34.5	きのこ類
14 月	ごはん はも団子のあんかけ 五目豆 かきたま汁	スケソウダラ はも エソ 鶏肉 大豆 豆腐 卵	小松菜 にんじん れんこん にんじん 干しいたけ 白菜 にんじん ねぎ	油 ごま 片栗粉 米 こんにゃく 砂糖 油	670 803 28.9 34.1	果物
15 火	縦割りのパン 県産ウィンナー キャベツのケチャップ炒め 豆乳スープ りんご	ウィンナー(鶏肉) 豚肉 豆乳 みそ	キャベツ 白菜 ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ りんご	パン(小麦粉・米粉) 油 油	600 735 26.7 32.5	海藻類
16 水	ごはん 鹿野高原豚のみそ焼き ほうれん草の和え物 せせらぎ豆腐のすまし汁 手作りみかんゼリー	豚肉 みそ しらす干し 豆腐 油揚げ はも エソ スケソウダラ	ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 にんじん ねぎ みかん	米 砂糖 ゼリーのもと	681 800 28.2 33.5	いも類
17 木	ごはん 県産たまご焼き 徳山漬け和え けんちょう	卵 豆腐	キャベツ にんじん 徳山漬け(大根・なす・きゅうりなど) にんじん 大根 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま油	647 751 24.6 27.8	魚類
18 金	パン はなっこり入りクリームシチュー れんこんのカレーソテー 県産ほんかんジャム	鶏肉 大豆 牛乳 しらす干し	はなっこりー にんじん 玉ねぎ れんこん 小松菜 にんじん	じゃがいも 小麦粉 バター パン(小麦粉・米粉) 油 ほんかんジャム	666 806 26.3 32.0	きのこ類
21 月	麦ごはん ビーンズカレー ツナサラダ	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 マグロ油漬け	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん 小松菜	じゃがいも 油 米 麦 油 砂糖	681 819 27.1 32.0	果物
22 火	メープルシロップトースト コーンマヨトースト サーモンシチュー コールスローサラダ	鮭 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり	メープルシロップ 砂糖 バター ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) じゃがいも コーンドレッシング	649 762 26.0 30.2	豆類
24 木	赤米入りごはん 太刀魚の唐揚げ 磯香和え ごぼう団子のすまし汁	太刀魚 しらす干し のり 魚肉すり身 豆腐 油揚げ わかめ	小松菜 もやし にんじん ごぼう にんじん 大根 白ねぎ	片栗粉 米 赤米 砂糖 片栗粉	666 770 25.5 28.9	きのこ類
25 金	縦割りのパン ポトフ いかとほうれん草のソテー フルーツのホイップあえ	豚肉 いか 乳製品(ホイップクリーム)	玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ パセリ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん にんにく 桃 みかん パナナ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	698 852 27.0 32.6	種実類
28 月	麦入り菜飯 夫ぶら(さつまいも・れんこん・ちくわ) 豚汁 みかん	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	青菜 れんこん 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	さつまいも 小麦粉 油 米 麦 こんにゃく	701 800 21.0 23.6	緑黄色野菜
29 火	パン ミートボールと白菜のスープ スパゲッティサラダ ーおりんごゼリー	鶏肉 豚肉 炒り卵 チーズ	白菜 にんじん たまねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	パン(小麦粉・米粉) スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ーおりんごゼリー	646 783 25.4 30.8	海藻類
30 水	オムライス オムライス(チキンライス、薄焼き玉子) はなっこりーのサラダ ポテトスープ	鶏肉 卵 マグロ油漬け 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト はなっこりー ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん パセリ	バター 油 米 麦 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも 油	618 734 26.3 30.4	果物

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。



新鮮な旬の食材が食べられる



生産者の顔が見え安心感がある



食べ物を大切に心が育つ



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる



山口茶の無償配布(2回目)があります

山口県農業協同組合宇部緑茶センターより、山口茶の美味しさや魅力を伝え消費を拡大させる取り組みの一環で、県内の児童・生徒にお茶の無償提供がありました。(1回目新茶(1番茶)はすでに配布または学校での教材として活用)今回は2番茶です。