



# 令和5年10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 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		小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
2 (月)	小レーズンパン きのこのペペロンチーノ ささみのサラダ・バナナケーキ	ベーコン とりにく	レーズン・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ エリンギ・しめじ・こまつな・にんにく キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(ごおぎご・ごめご) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま バナナケーキ	かいそう	686 23.2	832 27.8
3 (火)	麦ごはん カレー豆腐 鶏肉ともやしの塩炒め・コーン焼売(小)1コ(中)2コ	とうふ・ぶたにく・みそ とりにく	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・しょうが もやし・にら・にんじん コーンしゅうまい	ごめ・おぎ あぶら・さとう あぶら	くだもの	654 26.6	801 31.9
4 (水)	パン ポークシチュー ツナサラダ	ぶたにく・いんげんまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし	パン(ごおぎご・ごめご) じゃがいも・あぶら さとう・あぶら	たまご	647 25.8	780 30.8
5 (木)	麦ごはん 吉野煮・さばの塩焼き ひじきの煮物	とりにく・なまあげ うずらたまご・さば ひじき・あぶらあげ だいず	だいこん・にんじん・ごぼう さやいんげん にんじん	ごめ・おぎ・さといも さとう・でんぶん こんにやく・ごま あぶら・さとう	やさい	738 31.4	856 34.9
6 (金)	麦ごはん きびなごフライ きゅうりのたくあん和え・さつま汁	きびなごフライ とりにく・とうふ・みそ	たくあん・きゅうり・だいこん にんじん・しょうが・ねぎ	ごめ・おぎ・あぶら ごま・さつまいも	くだもの	606 20.5	734 24.1
10 (火)	麦ごはん ＜目に良い献立＞つくね・にんじんしりしり けんちん汁・ブルーベリーゼリー	つくね・いりたまご まぐろあぶらづけ とうふ・あぶらあげ	にんじん・もやし だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・おぎ・あぶら さといも・こんにやく・あぶら ブルーベリーゼリー	にゆうせいひん	711 24.8	831 28.4
11 (水)	縦割りパン チリコンカン ポトフ・オレンジ	ぶたにく・だいず とりにく	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく・オレンジ	パン(ごおぎご・ごめご) オリーブあぶら・さとう・でんぶん じゃがいも	さかな	661 30.3	791 35.6
12 (木)	麦ごはん ＜山口県の郷土料理＞めばるの磯香天ぷら みそけんちん汁・ゆず吉和え	めばるのいそかてんぷら とうふ・とりにく・みそ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・しめじ ほうれんそう・ほうさい・ゆずきちかじゅう	ごめ・おぎ・あぶら さといも・こんにやく さとう・あぶら	たまご	681 28.2	815 33.1
13 (金)	麦ごはん ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ(中)パリッシュ	ぶたにく・だいず (中)こざかな	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・ごぼう ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん ブロッコリー	ごめ・おぎ・さとう パンこ・あぶら マヨネーズ・さとう	くだもの	612 21.3	745 26.8
16 (月)	パン チーズポテト 肉団子のスープ	ベーコン・チーズ ミートボール・とうふ	とうもろこし・パセリ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ	パン(ごおぎご・ごめご) じゃがいも アーモンドなど	種実(ごま)	611 24.8	737 29.4
17 (火)	麦ごはん プルコギ丼 コーンと卵のスープ・ヨーグルト	ぶたにく チキンハム・たまご ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ もやし・にら とうもろこし・たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ	ごめ・おぎ・ごま さとう・ごまあぶら でんぶん	さかな	647 24.8	756 28.2
18 (水)	パン かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ 海藻サラダ・チョコスプレッド	ぶたにく かいそう	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 キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(ごおぎご・ごめご)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら ドレッシング チョコスプレッド	たまご	652 23.5	791 27.7
19 (木)	減量わかめごはん うどん いかの天ぷら・ごま和え	わかめ・とりにく あぶらあげ いかのてんぷら	たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・にんじん	ごめ・うどん あぶら・ごま・さとう	くだもの	718 25.7	834 28.7
20 (金)	麦ごはん さんまとれんこんの揚げがらめ 大根のとろとろ煮・みかん	さんま とうふ・ぶたにく	れんこん・しょうが グリーンピース だいこん・にんじん チンゲンサイ・みかん	ごめ・おぎ・でんぶん あぶら・さとう さといも・さとう あぶら・でんぶん	かいそう	730 23.6	863 26.9
23 (月)	パン ＜イギリス料理＞フィッシュ&チップス スコッチブロス	ホキ とりにく・ひよこめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・さやいんげん	パン(ごおぎご・ごめご) でんぶん・じゃがいも・あぶら おぎ・オリーブあぶら	やさい	671 26.2	808 30.9
24 (火)	ごはん ＜かぶっ!と食べよう山口の日＞とりたまひじき丼の具 さつまいものみそ汁・ゆず吉ゼリー	とりにく・たまご・ひじき とうふ・あぶらあげ みそ	しょうが・にんじん・ねぎ だいこん・ほししいたけ・ねぎ	ごめ・あぶら・さとう さつまいも ゆずきちせりー	にゆうせいひん	655 20.6	761 23.4
25 (水)	小パン 皿うどん 変わり大学芋	ぶたにく・いか うずらたまご・かまぼこ ひよこめ	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・チンゲンサイ・たけのこ	パン(ごおぎご・ごめご)・さとう 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	736 27.9	936 34.0
26 (木)	麦ごはん チキンカレー はなっこりんサラダ	とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース はなっこりん・りんご・だいこん	ごめ・おぎ じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	まめせいひん	643 19.4	763 22.0
27 (金)	麦ごはん 秋の吹き寄せ煮・いわしのかぼすレモン煮 牛肉とじゃがいものきんぴら	とりにく・なまあげ いわしのかぼすレモンに ぎゅうりく	にんじん・れんこん さやいんげん・ほししいたけ にんじん・ごぼう	ごめ・おぎ・さといも・くり こんにやく・さとう・あぶら じゃがいも・ごまあぶら ごま・さとう	たまご	722 28.6	844 31.8
30 (月)	小パン やきそば フルーツミックス(中)オムレツ	ぶたにく・いか えび・ちくわ (中)オムレツ	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ・ピーマン みかん・パインアップル もも・ナタデココ・バナナ	パン(ごおぎご・ごめご) やきそばめん・あぶら	まめせいひん	631 25.3	846 36.6
31 (火)	キャロットピラフ ＜ハロウィン献立＞ハンバーグ・アスパラガスのサラダ パンプキンスープ	とりにく・ハンバーグ ベーコン・ぎゅうりゅう なまクリーム	にんじん・とうもろこし・ピーマン アスパラガス・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	ごめ ドレッシング	きのこるい	688 22.5	845 27.7

※「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。

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします。



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



### お知らせ

学校給食費(10月)の納付期限は10月31日(火)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

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。