

令和5年10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	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)	中
							エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 (月)	黒糖パン	しろみぎかな 白身魚のアーモンドがらめ・オレンジ トマトのスープ	たら	オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう・あぶら・でんぷん さとう・アーモンド	かいそうい	688	874
3 (火)	麦ごはん	とうふ 中華煮 豆腐の中煮 しょうゆしょう油 小籠包(小)1個・(中)2個・もやしのナムル	とうふ・ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・しょうが たまねぎ・キャベツ・たけのこ もやし・こまつな・にんじん	こめ・おぎ・あぶら・でんぷん さとう こむぎこ・さとう・ごまあぶら ごま	いもい	639	805
4 (水)	麦ごはん	いわし ぼすレモン煮・ひじききんぴら おじゃがもち汁・(中)チーズ	いわし とりにく・ひじき あぶらあげ・みそ (中)チーズ	かぼす・レモン ごぼう・にんじん・グリーンピース たまねぎ・だいこん・にんじん こまつな	こめ・おぎ・さとう ごま・ごまあぶら じゃがいも・でんぷん	きのこ	632	809
5 (木)	ごはん	(世界の料理)ピビンバ わかめと卵のスープ・和梨ゼリー	ぶたにく・みそ わかめ・とうふ・かまぼこ たまご	もやし・にんじん・ほうれんそう にんにく にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら・ごま ゼリー	にゅうせいひん	617	729
6 (金)	パン	くじら 鯨カツ・ゆで野菜・ケチャップソース ポテトスープ・(中)小魚	くじら ベーコン (中)かたくいわし	たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・あぶら じゃがいも	くだもの	639	826
10 (火)	麦ごはん	(目の愛護デー献立)親子丼 にんじんしりしり・ブルーベリーゼリー	たまご・とりにく・かまぼこ ツナ(まぐろみずに)	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ にんじん・たまねぎ・とうもろこし	こめ・おぎ・さとう ごま・あぶら・ゼリー	いもい	657	781
11 (水)	わかめ麦ごはん	(郷土料理)きびなごの甘酢漬け なまあげ・みそ 生揚げの味噌汁・スイートポテト	きびなご・わかめ なまあげ・みそ	たまねぎ・ピーマン えのきたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぷん じゃがいも・スイートポテト	にゅうせいひん	683	807
12 (木)	麦ごはん	おでん風煮 小松菜のおかか炒め・オレンジ	とりにく・うずらたまご かんもどき・ちくわ・こんぶ しらすほし・かつおぶし	だいこん・にんじん こまつな・はくさい・とうもろこし オレンジ	こめ・おぎ・さとう こんにやく・さとう あぶら・さとう	きのこ	609	729
13 (金)	丸パン	てりや 照り焼きパティ・ゆでキャベツ パンプキンスープ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・りんご キャベツ かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ じゃがいも	こざかな	677	860
16 (月)	小パン	きのこのトマトソーススパゲッティ ツナサラダ・ヨーグルト	ぶたにく ツナ(まぐろみずに) ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ マッシュルーム・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう	くだもの	636	782
17 (火)	麦ごはん	(地場産給食)チキンチキンれんこん かきたま汁・みかん	とりにく たまご・とうふ	れんこん はくさい・にんじん・ほししいたけ ねぎ・みかん	こめ・おぎ・さとう・でんぷん あぶら でんぷん	いもい	671	806
18 (水)	麦ごはん	あじの塩焼き・野菜のマヨネーズ和え じゃがいものカレーそぼろ煮	あじ ぶたにく・ちくわ なまあげ	にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・あぶら・さとう	きのこ	665	805
19 (木)	麦ごはん	和風おろしハンバーグ・しそひじき和え 豚汁	とうふ・とりにく・おから しそひじき ぶたにく・あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん・だいこん キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おぎ・でんぷん・さとう さつまいも・こんにやく	種実類 (ごま・アーモンドなど)	655	788
20 (金)	パン	しろみぎかな 白身魚フライ・中華風サラダ レタスのスープ	ホキ とりにく・わかめ ベーコン	もやし・きゅうり・こまつな レタス・たまねぎ・しめじ にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら こむぎこ・でんぷん・パンこ ごまあぶら・さとう じゃがいも	まめい	604	791
23 (月)	パン	にくだんご 肉団子のスープ煮・黒豆きなこクリーム チーズポテト・りんご	ミートボール(とりにく) ぶたにく・とうふ チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな たまねぎ りんご	パン(こむぎこ・こめこ) くるまめクリーム じゃがいも・あぶら	ぎよかいるい	662	814
24 (火)	麦ごはん	ごぼう入りドライカレー フルーツミックス・小魚	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・にんにく ごぼう・グリーンピース・しょうが みかん・パインアップル・りんご	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	種実類 (ごま・アーモンドなど)	695	839
25 (水)	麦ごはん	ちゅうかだんぶり 中華丼 はるま 春巻き・みかん	ぶたにく・いか・かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ はくさい・しょうが・ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・みかん	こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら でんぷん こむぎこ・はるさめ・あぶら	かいそうい	673	779
26 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き・大根サラダ なめこの味噌汁	さば ツナ(まぐろみずに) なまあげ・わかめ・みそ ねぎ	にんじん・だいこん・きゅうり なめこ・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・おぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	くだもの	659	773
27 (金)	パン	あきやさい 秋野菜のシチュー りっちゃんの元気サラダ・りんごジャム	ぶたにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チキンハム・こんぶ かつおぶし	しめじ・にんじん・たまねぎ こまつな キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	パン(パンこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら・さとう・りんごジャム	こざかな	662	838
30 (月)	パン	かぼちゃグラタン・ささみサラダ ふわふわ卵のスープ	おから・とうにゅう とりにく たまご・ベーコン	かぼちゃ もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ	パン(パンこ・こめこ)・こめこ じゃがいも・ごまあぶら・さとう パンこ	ぎよかいるい	648	853
31 (火)	ごはん	ふき寄せ煮 キャベツのじゃこ炒め・みかん	とりにく・なまあげ しらすほし ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん・しめじ さやいんげん キャベツ・こまつな・みかん	こめ・くり・さとう こんにやく・あぶら・さとう あぶら	にゅうせいひん	629	740

知っていますか？ 五大栄養素の働き

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。
食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる 		

※「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。
※魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

みかんのおいしい季節になります。給食のみかんは山口県産の予定です。

◎ 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。