

# 令和5年 10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
		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	小(3・4年生)	中	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2 (月)	豚キムチ・アーモンド わかめスープ・オレンジ	ぶたにく わかめ・とりにく・とうふ	はくさいキムチ・たまねぎ・もやし・ にんじん・にら たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほししいたけ オレンジ	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら・アーモンド はるさめ・ごまあぶら	653 25.7 20.2 1.6	763 29.9 21.7 1.8	ぎょかいりい
3 (火)	白玉焼き・ピッティパンナ <small>スウェーデンの料理</small> ミートボールときのこのシチュー	たまご チキンウインナー ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・いんげんま め・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ・エリンギ・たまねぎ・はくさい ・にんじん・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・オリーブあぶら こむぎこ・バター・あぶら	649 26.9 27.1 2.5	789 30.9 31.0 3.0	かいつう
4 (水)	うの花コロケ ごま和え・みそ汁	おから・ひじき あぶらあげ・とうふ・わか め・みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら ごま・さとう	664 22.7 20.5 2.1	771 26.1 21.7 2.6	くだもの
5 (木)	ポークカレー ナタデココとフルーツのヨーグルト和え	ぶたにく・いんげんまめ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ しょうが・にんにく・りんご みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ナタデココ	682 21.5 16.3 1.2	822 25.1 18.7 1.7	しゅじつるい
6 (金)	ソーススパゲッティ タラマヨサラダ	ぶたにく たらこ	ほしぶどう たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン れんこん・キャベツ・にんじん・とう もろこし	パン(こめこ・こむぎこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・さとう・ノンエッグマヨ ネーズ	640 22.4 20.5 2.2	807 27.4 24.2 3.0	しものり
10 (火)	かぼちゃ入りスペイン風オムレツ・小松菜とアーモンドのサラダ もずくスープ・ブルーベリージャム <small>目の愛護デー</small>	たまご・とりにく もずく・ぶたにく・とうふ	かぼちゃ こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししい たけ・しょうが	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶん・あぶら・さとう アーモンド・あぶら・さとう ごまあぶら ブルーベリージャム	636 24.8 21.8 2.7	760 29.7 25.0 3.4	ぎょかいりい
11 (水)	鶏じゃが いわしの生姜煮・だいこんのさっぱり和え	とりにく・ちくわ いわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	687 28.7 18.5 2.0	829 34.2 21.2 2.6	かいつう
12 (木)	れんこん入り油淋鶏・みかん 春雨スープ・大豆ふりかけ	とりにく ぶたにく だいずふりかけ	れんこん・しろねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし ・ねぎ	こめ・むぎ でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら	678 26.1 18.8 1.6	810 30.4 21.1 2.0	きのこるい
13 (金)	ポークビーンズ 海藻サラダ・ソフトチーズ	ぶたにく・だいず かいそう チーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・さとう・オリーブあぶら ごま	655 29.1 21.3 2.6	818 36.2 25.7 3.6	くだもの
16 (月)	根菜の煮物 <small>茨城県の郷土料理</small> みそ納豆・葉のムース	とりにく・ひらてん・あぶ らあげ なっとう・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・れんこん・ほし しいたけ・たけのこ・さやいんげん ねぎ・しょうが	こめ・むぎ さとう・あぶら さとう・あぶら くりのムース	745 27.0 24.2 1.8	874 31.8 26.7 2.3	かいつう
17 (火)	ハンバーグのケチャップソースがけ・ゆで野菜 さつまいもシチュー <small>ハンバーガーにしよう</small>	ハンバーグ(とりにく・ぶ たにく) とりにく・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい・ブ ロccoli	パン(こめこ・こむぎこ) さとう さつまいも・あぶら	724 27.3 23.6 3.0	907 34.3 29.1 3.8	しゅじつるい
18 (水)	豆腐の中華煮 コーンしゅうまい(小学2個・中学3個)・もやしのナムル	とうふ・ぶたにく コーンしゅうまい チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ ごまあぶら・でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら・さとう	656 25.0 19.1 1.7	811 29.7 22.2 2.1	しものり
19 (木)	玉子焼き・ひじきの煮物 <small>地場産給食</small> 鱧つみれのみそ汁・(中学)ゆず吉ゼリー	たまごやき ひじき・ちくわ・あぶらあげ はもつみれ・とうふ・ わかめ・みそ	れんこん・にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら ゆず吉ゼリー	631 26.6 17.5 2.8	803 30.4 18.5 3.3	やまい
20 (金)	白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ いんげん豆と野菜のスープ・りんごジャム	ホキ ベーコン・いんげんまめ	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこ し・にんじん しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい い・セロリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう・あぶら じゃがいも りんごジャム	685 25.4 21.1 2.7	842 31.3 24.9 3.7	しゅじつるい
23 (月)	高野豆腐の卵とじ さんまの甘露煮・切干しだいこんの甘酢和え	こうやとうふ・とりにく・たまご ・かまぼこ さんまのかんろに	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ ねぎ きりほしだいこん・キャベツ・にんじ ん・きゅうり	こめ・むぎ さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	712 33.7 23.4 1.9	838 38.7 26.1 2.3	くだもの
24 (火)	チリコンカン <small>パンにはさんで食べよう</small> ピーマン汁・ヨーグルトデザート	ぶたにく・だいず ベーコン ヨーグルトデザート	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんに く たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし ・ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ) さとう・オリーブあぶら ピーマン・ごまあぶら	685 26.7 23.1 2.6	832 32.4 27.0 3.5	かいつう
25 (水)	生揚げと野菜のみそ煮 ハムとれんこんのサラダ・(中学)チーズ	ぶたにく・なまあげ・みそ チキンハム ④チーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ さやいんげん・ほししいたけ・しょうが にんじん・れんこん・きゅうり・キャ ベツ	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら ごま・あぶら・さとう	617 24.6 18.5 1.3	789 32.2 25.0 2.1	しものり
26 (木)	カレーうどん ししゃもフライ(小学1尾・中学2尾)・りんご	わかめ ぶたにく・かまぼこ ししゃもフライ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ りんご	こめ うどん・さとう あぶら	674 22.9 19.3 2.4	812 27.3 22.8 3.1	まめい
27 (金)	野菜とうずら卵の甘酢煮 ツナサラダ・黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・え び まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・はくさい・グ リンピース・しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶん さとう くろまめきなこクリーム	739 29.9 29.2 2.6	894 36.7 33.3 3.2	きのこるい
30 (月)	さばの塩焼き・ひじき和え 根菜汁	さば しそひじき ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・キャベツ・もやし だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう・こんにやく さとう・こんにやく	652 25.7 22.5 2.1	787 30.4 26.2 2.7	くだもの
31 (火)	皿うどん フルーツミックス	ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・ ねぎ・しょうが・たけのこ・ほししいたけ みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう さらうどんめん・ごまあぶら・でんぶん ゼリー	650 24.1 20.5 2.2	849 29.9 25.9 2.9	しゅじつるい

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。サンマなどの魚も脂がのっておいしくなります。自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を味わっていただきましょう。



給食にも秋の味覚がたくさん登場します! 秋が旬の食べ物をさかしてみよう!

※「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。

### 3日(火)「スウェーデンの料理」

スウェーデンの家庭料理の代表は、「ミートボール」です。ミートボールの材料は各家庭で違って、いろいろな味があります。「ピッティパンナ」は、家庭で余ったじゃがいもやたまねぎ、肉やソーセージなどを炒めた料理で、目玉焼きをのせて食べられることが多いようです。

### 保護者のみなさまへ

- 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。  
◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。