



令和5年10月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 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 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
2月	麦ごはん マーボー豆腐 いかと野菜のケチャップ炒め オレンジ	ぶたにく・とうふ・みそ いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが ピーマン・キャベツ・にんじん・もやし・オレンジ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう・ごまあぶら さとう・あぶら	620 29.6	781 36.7	いも
3火	パン 大豆とごぼう入りミンチカツ レモン風味のサラダ じゃがいものスープ	だいた・とりにく・ぶたにく とりにく	ごぼう・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・レモン たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら・パンこ・でんぶん じゃがいも	637 23.6	795 29.0	緑黄色 野菜
4水	麦ごはん そばろ煮 切り干し大根としらす干しの煮物 ひじきふりかけ ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨサラダ	ぶたにく・ちくわ・なまあげ しらすばし・ひらてん・あぶらあげ・ひじき・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・あかしそ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら さとう・あぶら・ごま	635 25.2	801 31.0	きのこ
5木	横割り丸パン 大豆と小松菜入りカレースープ ハンバーガーにしよう!	とりにく・ぶたにく だいた・ぶたにく	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん こまつな・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	674 29.9	825 36.6	さかな
6金	麦ごはん 野菜入りさつま揚げ 野菜のおかか和え 呉汁 さつまいもスティック	たら・かつおぶし だいた・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし にんじん・しめじ・かぼちゃ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう さいとも・こんにやく・さつまいも・さとう・あぶら	590 21.5	737 25.8	しじつ (ごま、アーモンドなど)
10火	パン ウインナー と小松菜の炒め物 目の愛護デー献立 かぼちゃポタージュ ブルーベリーゼリー	チキンウインナー とりにく・ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・とうもろこし かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら ブルーベリーゼリー	692 25.9	827 31.0	まめ・まめ せいひん
11水	麦ごはん カレーいり豆腐 ひじきの五目煮 みかん	とうふ・たまご・とりにく ひじき・だいた・しらすばし	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース れんこん・にんじん・さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら	643 27.0	806 33.0	いも
12木	サーモンフライ 海藻サラダ コンソメスープ	さけ・かいそう チキンハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも	620 26.0	745 31.0	まめ・まめ せいひん
13金	麦ごはん さばの塩焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	さば ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう さいとも	605 27.1	762 33.1	かいそう
16月	麦ごはん チキンカレー キャベツのじゃこ炒め	とりにく しらすばし・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら	638 21.6	809 26.3	緑黄色 野菜
17火	パン ミートボールと大豆のトマトソース煮 ごまドレッシングサラダ	とりにく・ぶたにく・だいた きゅうり・キャベツ・とうもろこし・にんじん	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぶん・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら ごまドレッシング	615 24.6	743 29.6	さかな
18水	麦ごはん 親子煮 はるさめ やさい いたもの 春雨と野菜の炒め物 ぶどうゼリー	たまご・とりにく・ちくわ ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら・ぶどうゼリー	676 22.9	842 28.1	かいそう
19木	小パン きのこスパゲッティ にんじんとコーンのサラダ チョコクリーム	ベーコン	しめじ・えきたけ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん・とうもろこし・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・オリーブあぶら・チョコクリーム	612 20.8	767 25.8	くだもの
20金	麦ごはん けんちょう ひらてん あまからいたに 平天の甘辛炒め煮 みかん	とうふ・とりにく・あぶらあげ ひらてん	だいこん・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さいとも・さとう・あぶら こんにやく・さとう・でんぶん・あぶら	638 24.7	792 29.8	しじつ (ごま、アーモンドなど)
23月	麦ごはん プルコギ風炒め キムチチゲ オレンジ	ぶたにく たら・とうふ・みそ	ピーマン・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが はくさいキムチ・もやし・しろねぎ・キャベツ・にんじん・オレンジ	こめ・むぎ・はるさめ・さとう・あぶら あぶら	596 29.3	748 36.1	いも
24火	パン 大豆と野菜のカレー煮 フルーツミックス	だいた・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら ナタデココ	620 21.8	751 25.7	緑黄色 野菜
25水	麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	さんま・とりにく とうふ・わかめ・みそ	かぼす・レモン・れんこん・にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・ごま・さとう・ごまあぶら さつまいも	677 24.4	820 28.3	きのこ
26木	パン クリームシチュー ひじきとツナのサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう ひじき・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら さとう・あぶら	613 23.9	740 28.5	かいそう
27金	麦ごはん あじカツ 酢のもの かきたま汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう たまご・とうふ	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら でんぶん	597 22.9	752 27.9	くだもの
30月	麦ごはん 肉団子の照焼(小学1こ・中学2こ) 秋の吹き寄せ煮 オレンジ	とりにく とりにく・なまあげ	たまねぎ・にんにく・しょうが れんこん・しめじ・さやいんげん・にんじん・オレンジ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう くり・さいとも・こんにやく・さとう・あぶら	661 24.1	868 31.4	やさしい
31火	小パン 焼きそば れんこんサラダ 小魚	ぶたにく・ひらてん チキンハム かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん れんこん・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・やきそばめん・あぶら ごま・さとう・あぶら	623 26.8	792 33.1	まめ・まめ せいひん

☆生活習慣病を予防しましょう。

運動、食事、休養・すいみんなどの生活習慣と深い関わりのある病気を「生活習慣病」といいます。

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、長い期間の糖質、脂肪分、塩分のとりすぎ、運動不足などが原因の一つです。生活習慣病を予防するには、適度な運動をする、栄養のかたよりのない食事をする、十分な休養・すいみんをとるなど、健康に良い生活習慣を子どものころから身につける必要があります。

◇減塩を意識しましょう…塩分のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

食塩相当量の1日の目標量	男性	女性
6~7(歳)	4.5g未満	4.5g未満
8~9(歳)	5.0g未満	5.0g未満
10~11(歳)	6.0g未満	6.0g未満
12~14(歳)	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満



●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。

※献立は都合により、変更となることがあります。

★10月6日(金):鹿児島県にちなんだ料理です。

◇呉汁…「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、「呉汁」は、呉を用いたみそ汁です。

◇さつまいも…中央アメリカ原産とされ、日本へは、17世紀初めに薩摩(鹿児島県)と、平戸(長崎県)に伝わりました。鹿児島県は、さつまいもの生産量日本一です。

★10月30日(月):秋の吹き寄せ煮

◇「吹き寄せ煮」とは、風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を取り合わせた煮物です。

給食では、栗、しめじ、さいともを使用します。

◎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、骨に気をつけて食べましょう。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。