

日・曜日	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) 主に体の働きを助ける	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(Kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校	
2月	麦ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁 りんご	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	グリンピース れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	油 砂糖 米 麦 片栗粉 片栗粉	654 25.7	793 30.5	いも類
3日	パン ポトフ ごぼうサラダ ソフトチーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう にんじん 小松菜	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) ごまドレッシング ごま	631 26.5	776 32.1	魚類
4日	ジャンバラヤ ジャンバラヤ(洋風ピラフ) コーンクリームスープ フルーツミックス	ウィナー(鶏肉・豚肉) 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース とうもろこし トマト とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ みかん もも パインアップル パナナ	油 米 パター じゃがいも 油	666 22.0	795 25.7	海藻類
5日	麦ごはん 鯛の生姜煮 高野豆腐の含め煮 甘酢和え	鯛 鶏肉 ちくわ 高野豆腐 昆布 わかめ	しょうが にんじん さやいんげん じゃがいも キャベツ にんじん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 砂糖	683 25.1	827 29.8	果物類
6日	かわらそば 瓦そばの野菜あんかけ 焼きおにぎり 野菜と錦糸卵のごま和え	豚肉 卵 平天	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ ほうれん草	やきそば 油 砂糖 片栗粉 米 ごま 砂糖	684 27.2	790 31.9	きのこ類
10日	パン ツナサラダ キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	マグロ水煮フレーク 鶏肉 牛乳	じゃがいも キャベツ にんじん とうもろこし にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) ブルーベリーゼリー	639 25.6	772 31.0	いも類
11日	麦ごはん がね(かき揚げ) おひたし さつま汁	卵 かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	にら にんじん 白菜 ほうれん草 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも 小麦粉 砂糖 もち粉 油 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	691 21.2	837 25.0	種実類
12日	果産物し麦ごはん 三色ごはんの具 周南スープ みかん	鶏肉 おから 卵 豚肉 油揚げ スキムミルク	しょうが 高菜漬 ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 にんじん 小松菜 白ねぎ みかん	砂糖 油 米 麦 もち粉	681 25.8	819 30.5	海藻類
13日	パン ポークビーンズ フレンチサラダ りんごジャム	豚肉 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 油 砂糖 りんごジャム	691 27.6	849 33.4	魚類
16日	麦ごはん 鯛のアングレース 野菜のゆかり和え すまし汁 SDGsふりかけ(だしの材料が変身！)	鯛 豆腐 かまぼこ わかめ 昆布 かつお節	しょうが 高菜漬 ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 にんじん 小松菜 白ねぎ みかん	油 砂糖 パン粉 米 麦 砂糖 ごま	699 28.1	844 33.3	いも類
17日	アップルパン トマトオムレツ チキン入りサラダ ラビオリスープ	卵 鶏肉 鶏肉 豚肉	ドライアップル 玉ねぎ トマト じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ ほうれん草	パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	699 24.1	841 33.5	果物類
18日	ゆかり麦ごはん しいたけの肉詰め きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ しそ しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	パン粉 片栗粉 米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	648 24.1	763 27.0	色の濃い野菜
19日	麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ 大学芋	鶏肉 豆腐 いか しらす干し	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 春雨 ごま 棒鶏ドレッシング さつまいも 油 水あめ 砂糖	701 26.8	849 31.8	海藻類
20日	アマトリチャーナ アマトリチャーナ 秋野菜のサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ エリンギ パセリ トマト ごぼう ほうれん草 にんじん れんこん みかん パインアップル パナナ	ペンネ オリーブ油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	643 24.4	766 28.7	魚類
24日	丸型横割パン えびカツ ゆで野菜 ベーコンとチンゲン菜のスープ タルタルソース	えび スケトウダラ ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ パセリ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 マカロニ ノンエッグタルタルソース	660 24.6	824 30.9	豆類
25日	もち麦ごはん ほうれん草と鶏肉の グルグルグリーンカレー ナッツ入りさつま芋サラダ 徳山漬け	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ヨーグルト ☆のついた材料は「周南ブランド認定品」です。	玉ねぎ 黄ピーマン にんにく しょうが ☆ほうれん草 ☆キャベツ にんじん ☆徳山漬け(大根 なす しょうが など)	じゃがいも オリーブ油 砂糖 ココナッツミルク もち麦 米 ☆グルグルグリーンカレー さつまいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ 砂糖	695 24.0	839 28.2	果物類
26日	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきの五目煮 大根の味噌汁	鮭 ひじき 大豆 しらす干し 平天 豆腐 油揚げ みそ	ゆず にんじん れんこん 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 ごま油 砂糖	636 29.4	762 34.9	色の濃い野菜
27日	パン ブラウンシチュー 豆とツナのサラダ りんご	豚肉 大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク	玉ねぎ キャベツ グリンピース ☆キャベツ チンゲンサイ りんご	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油	636 26.4	778 31.8	海藻類
30日	秋の香りごはん 秋の香りごはん 鯖の味噌煮 昆布和え うま煮	豚肉 油揚げ 味噌 昆布 鯖 鶏肉 ちくわ 生揚げ	しめじ にんじん ごぼう キャベツ しょうが にんじん さやいんげん	砂糖 米 栗 こんにゃく 砂糖 油 里芋	690 27.8	845 33.7	果物類
31日	小ココア揚げパン 小ココア揚げパン かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のドレッシング和え クリームスープ	鶏肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ かぼちゃ しょうが キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん グリンピース	ココア 砂糖 パン(小麦粉・米粉) フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	652 25.0	852 32.0	魚類

※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

**実りの秋・食欲の秋。旬の味覚を楽しもう!**  
 今月の給食に使う材料で、秋が旬のものの一部にイラストが入っています。どんなものがあるかな?探してみましょう。  
 ◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

6日(金)  
 令和5年度周南市野菜メニューコンクール  
 ~よく噛むメニュー部門~入賞作品  
**鹿野小学校6年 元安悠真 さん考案の「瓦そばの野菜あんかけ」が登場します!**

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ  
 ●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。

