令和５年度第２回　周南市立栗屋学校給食センター給食協議会

日時　令和５年１１月１６日（木）15：30～

場所　周南市立栗屋学校給食センター

１会長挨拶

２　協議事項

（１）　献立について

①　令和５年度３学期献立（案）について

②　令和５年度９月～１１月の献立について

（２）　その他・連絡事項

【　令和５年度３学期の学校給食に係る『実施申請書』と『人員票』の提出期限について　】

①　１月分給食実施申請書　　12 月 15 日（金）　16 時

※行事等で中止の場合は備考欄にご記入をお願いします。

②　１月第２週（1/9～12）の人員票　　１月４日（木）　16 時

③　１月第３週（1/15～19）の人員票　　１月 11 日（木）　16 時

令和5年度　1月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

正月給食　1月9日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
減量わかめ麦ごはん		精白米1等級	56	0
		強化米	0.17	0
		おお麦(押し麦)	5.6	0
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	1.38	0
		精白米1等級	0	72
		強化米	0	0.21
		おお麦(押し麦)	0	7.2
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	0	1.77
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
年明けうどん	マ	冷凍うどん(250g)	50	60
		鶏肉ももスライス	10	12
		やさしい海の祝なるとｽﾗｲｽ160g	10	12
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	7	8.4
		にんじん	10	12
		たまねぎ	20	24
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		はくさい	15	18
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.3	0.36
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	2	2.4
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		こいくちしょうゆ	2.5	3
		本みりん	0.8	0.96
		酒	0.8	0.96
		食塩	0.3	0.36
とんひじき		芽ひじき	3	3.6
		豚肉ももミンチ	15	18
		にんにく	0.3	0.36
		しょうが	0.3	0.36
		にんじん	7	8.4
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.3	0.36
		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8
		白いりごま	1	1.2
		白すりごま	1	1.2
		純正ごま油	0.5	0.6
		麦みそ	4.8	5.76
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
		砂糖	2	2.4
	調3	オイスターソース	1.6	1.92
		酒	0.8	0.96
35gお米deみかんのタルト		お米deみかんのタルト	35	35

リクエスト献立　1月10日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
小キャラメル揚げパン		・パン45g	45	0
		菜種油	4.5	0
		ｸｯｷﾝｸﾞ用ﾐﾙﾒｰｸｷｬﾗﾒﾙ(ﾊﾟﾝ混入用)	2.8	0
		砂糖	2	0
		・パン65g	0	65
		菜種油	0	6.5
		ｸｯｷﾝｸﾞ用ﾐﾙﾒｰｸｷｬﾗﾒﾙ(ﾊﾟﾝ混入用)	0	4
		砂糖	0	2.9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
冬野菜のポトフ	メ	ｶｯﾄｳｲﾝﾅｰ(5mm)	18	21.6
		たまねぎ	30	36
		にんじん	20	24
		じゃがいも	40	48
		れんこん(ｽﾗｲｽ)(県産・7ﾐﾘ)	10	12
		はくさい	25	30
		だいこん	25	30
		冷ブロッコリー	10	12
		にんにく	0.3	0.36
		サラダ油	0.36	0.43
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		白ワイン	1.3	1.56
	調11	コンソメゴールド	1.5	1.8
		こしょう(100%)	0.02	0.02
マカロニナポリタン	メ	ｶｯﾄｳｲﾝﾅｰ(5mm)	10	12
		エルボマカロニ	12	14.4
		にんにく	0.2	0.24
		オリーブ油	0.3	0.36
		たまねぎ	18	21.6
		マッシュルーム水煮缶詰	5	6
		にんじん	10	12
		パセリ	0.2	0.24
		赤ワイン	0.1	0.12
	調4	トマトケチャップ3Kg	10	12
	調4	トマトケチャップ1kg	0	0
	調1	ウスターソース	1	1.2
	調11	コンソメゴールド	0.25	0.3
		食塩	0.2	0.24
		こしょう(100%)	0.01	0.01

餃開き　1月11日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
白玉雑煮	へ	白玉もち(冷凍)	30	36
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	7	8.4
		かぶ(根)	15	18
		にんじん	10	12
		はくさい	30	36
		冷カットほうれん草	5	6
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	2	2.4
		うすくちしょうゆ	2.2	2.64
		こいくちしょうゆ	1.5	1.8
		酒	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		本みりん	1	1.2
(焼)さわらの西京焼き		さわら西京焼き(40g)	40	0
		さわら西京焼き(50g)	0	50
きゅうりのたくあん和え	25	千切だいこん漬(ｶｾｲ、固形700g)	13	15.6
		きゅうり	12	14.4
		にんじん	8	9.6
		白すりごま	0.5	0.6
		うすくちしょうゆ	0.2	0.24

リクエスト献立　1月12日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
チキンカレー		手羽スライス	18	21.6
		じゃがいも	60	72
		にんじん	20	24
		たまねぎ	50	60
		冷グリンピース	5	6
		にんにく	0.3	0.36
		しょうが	0.2	0.24
		サラダ油	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	0.3	0.36
	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06
	調16	給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	11	13.2
	調15	こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	2.5	3
	調1	ウスターソース	1.5	1.8
	調4	トマトケチャップ1kg	0.8	0.96
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
冬のフルーツポンチ		みかん缶(県産)	20	24
		りんご缶	20	24
		みかんｾﾞﾘｰ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	20	24
		いちごｾﾞﾘｰ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	20	24

地場産給食週間 1日目　1月15日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
野菜スープ(県産)		手羽スライス	10	12
		たまねぎ(県産)	30	36
		冷凍山口県産にんじん(千切り)	12	14.4
		冷凍小松菜(山口県産)	10	12
		だいこん(県産)	30	36
	調11	コンソメゴールド	1.5	1.8
	ヌ	チキンスープ	3	3.6
		こいくちしょうゆ	0.2	0.24
		食塩	0.2	0.24
		うすくちしょうゆ	0.8	0.96
		こしょう(100%)	0.02	0.02
(焼)山口県産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ		県産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ50g	50	50
ｷｬﾍﾞﾂのケチャップ炒め		キャベツ(県産)	22	26.4
		冷凍山口県産にんじん(イチョウ)	8	9.6
		サラダ油	0.3	0.36
		食塩	0.05	0.06
		こしょう(100%)	0.01	0.01
	調4	トマトケチャップ3Kg	5	6
	調4	トマトケチャップ1kg	0	0
	調1	ウスターソース	0.4	0.48
(中)おからケーキ		おからケーキ	0	30

地場産給食週間 2日目　1月16日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
けんちょう(県産)r		手羽スライス(県産)	12	14.4
	オ	木綿豆腐(県産)	70	84
	ケ	油揚げ(県産)	6	7.2
		さといも(周南市内産)	15	18
		だいこん(周南産)	45	54
		にんじん(周南産)	12	14.4
		切りこんにゃく	15	18
		冷凍県産ｶｯﾄさやいんげん	6	7.2
		干ししいたけｽﾗｲｽ(県産)	0.4	0.48
		砂糖	1.2	1.44
		食塩	0.2	0.24
		こいくちしょうゆ	5.3	6.36
		酒	1	1.2
		本みりん	1	1.2
	ソ	混合削り節	1	1.2
		出し昆布	0.4	0.48
はもはもれんこん		はもの角切り・澱粉付き	40	48
		れんこん(ｽﾗｲｽ)(県産・7ﾐﾘ)	25	30
		菜種油	6.5	7.8
		冷凍むき枝豆(国産)	5	6
		砂糖	1.5	1.8
		本みりん	2	2.4
		酒	1	1.2
		こいくちしょうゆ	3.5	4.2

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　1月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

地場産給食週間 3日目　1月17日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
さつまいもとほうれん草のクリームシ		手羽スライス(県産)	6	7.2
		さつまいも(周南産)	35	42
		はくさい(県産)	30	36
		たまねぎ	25	30
		にんじん(周南産)	15	18
		ほうれんそう(周南産)	10	12
		調理用牛乳(県産)	30	36
	調8	クリームシチュー	9	10.8
	調11	コンソメゴールド	0.2	0.24
		食塩	0.04	0.05
		こしょう(100%)	0.02	0.02
県産チキンボールの野菜あんかけ		県産チキンボール	25	30
		たまねぎ	15	18
		にんじん	10	12
		冷カットチンゲンサイ	10	12
		たけのこ水煮缶詰	10	12
		サラダ油	0.3	0.36
	調11	コンソメゴールド	0.6	0.72
		こいくちしょうゆ	2	2.4
		酒	1.5	1.8
		本みりん	1.5	1.8
		砂糖	0.8	0.96
		食塩	0.1	0.12
		でん粉じゃがいも(でん粉)	1	1.2
ぽんかんジャム(県産)	12	(山口県産)ぽんかんジャム15g	15	15

地場産給食週間 4日目　1月18日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
みそ汁(県産)		冷凍山口県産にんじん(イチョウ)	8	9.6
		たまねぎ	30	36
		じゃがいも	30	36
		だいこん(県産)	20	24
		山口県産カットわかめ	0.3	0.36
		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8
		煮干し(だし用)	2	2.4
		麦みそ	10.5	12.6
山口県産チャンプルー		冷凍・県産豚肉ももスライス	10	12
		焼き豆腐(県産)	18	21.6
		鶏卵L	15	18
		もやし	9	10.8
		冷凍山口県産にんじん(千切り)	8	9.6
		冷凍はなっこりーカット山口県産	4	4.8
	ナ	花かつお(砕片)	0.3	0.36
		純正ごま油	0.5	0.6
	調10	純だし	0.3	0.36
		こいくちしょうゆ	1.2	1.44
		酒	0.7	0.84
		砂糖	0.5	0.6
		食塩	0.02	0.02
(揚)れんこんコロッケ		50gレンコン野菜コロッケ(県産)	50	50
		菜種油	5	5

地場産給食週間 5日目　1月19日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
中華丼(県産)		冷凍・県産豚肉ももスライス	20	24
	オ	木綿豆腐(県産)	30	36
		鱧入り天スライス	10	12
		冷凍山口県産にんじん(イチョウ)	12	14.4
		たまねぎ(県産)	35	42
		はくさい(周南産)	40	48
		もやし	20	24
		しょうが	0.5	0.6
		たけのこ水煮缶(県産)	12	14.4
		干ししいたけスライス(県産)	0.5	0.6
		葉ねぎ(青ねぎ)(県内産)	5	6
		純正ごま油	1	1.2
		酒	1.2	1.44
		こいくちしょうゆ	4.2	5.04
		うすくちしょうゆ	1.2	1.44
	調12	中華スープ	1	1.2
		砂糖	1	1.2
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.05	0.06
		でん粉	2	2.4
れんこんのごまサラダ		れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	15	18
		キャベツ(県産)	15	18
		もやし	10	12
		にんじん(周南産)	8	9.6
		白すりごま	1	1.2
		白いりごま	1	1.2
		サラダ油	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	2	2.4
		砂糖	0.6	0.72
		穀物酢	1	1.2
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.01	0.01
焼売(県産・中のみ)		焼売(県産18gトレー)	0	36

1月22日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・縦割りパン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		パン加工賃縦横スライス	1	0
		・パン85g	0	85
		パン加工賃縦横スライス	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
かぼちゃ入りニョッキボロネーゼ		おじゃがもちボール(かぼちゃ)	30	36
		豚肉ももミンチ	15	18
	21	豆プラスM	5	6
		マッシュルーム(スライス)	5	6
		にんじん	20	24
		たまねぎ	60	72
		トマト水煮ダイス缶	20	24
		冷グリンピース	7	8.4
		にんにく	0.2	0.24
		オリーブ油	0.3	0.36
	調11	コンソメゴールド	1.3	1.56
	調4	トマトケチャップ3Kg	8	9.6
	調22	デミグラスソース(缶)	2	2.4
		食塩	0.04	0.05
		砂糖	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.02	0.02
フルーツホイップあえ		みかん缶(国産)	20	24
		パイン缶	10	12
		黄桃缶	10	12
		バナナ(本)	15	18
		フローズンホイップ	20	24

1月23日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
生揚げとわかめのすまし汁	カ	生揚げ	30	36
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	5	6
		にんじん	10	12
		たまねぎ	30	36
		えのきたけ	7	8.4
		カットわかめ	0.45	0.54
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	2	2.4
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2.5	3
		酒	0.8	0.96
		食塩	0.18	0.22
(茹)いわしの生姜煮	1	いわし生姜煮40g	40	0
		いわし生姜煮50g	0	50
野菜のしそひじき和え		名水もやし	12	14.4
		キャベツ	20	24
		きゅうり	8	9.6
		にんじん	8	9.6
	19	しそひじき	5	6
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		砂糖	0.5	0.6

学校給食週間 1日目　1月24日（水曜日）　昔の給食

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
カレーシチュー		手羽スライス	12	14.4
		じゃがいも	35	42
		にんじん	15	18
		たまねぎ	35	42
		にんにく	0.3	0.36
		しょうが	0.2	0.24
		冷グリンピース	4	4.8
		調理用牛乳	20	24
		サラダ油	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	0.6	0.72
	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06
	調16	給食用カレーフレーク	9	10.8
	調4	トマトケチャップ3Kg	1.5	1.8
		食塩	0.04	0.05
鯨のケチャップがらめ		鯨竜田揚げ	50	60
		菜種油	5	6
	調4	トマトケチャップ3Kg	4.5	5.4
		砂糖	2	2.4
	調1	ウスターソース	1.7	2.04
15gいちごジャム		いちごジャム(国産15g)	15	15

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　1月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

学校給食週間 2日目　1月25日（木曜日）　秋田県の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
だまこ鍋風煮込み		手羽スライス	20	24
	エ	木綿豆腐	40	48
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	10	12
	20	おじゃがもちボール	25	30
		ぶなしめじ	5	6
		にんじん	12	14.4
		はくさい	30	36
		冷千切りごぼう(国産)	10	12
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		にんにく(周南産)	0.3	0.36
		しょうが	0.3	0.36
		こいくちしょうゆ	1.9	2.28
		うすくちしょうゆ	1.5	1.8
		丸鶏がらスープ	1	1.2
		酒	1	1.2
		本みりん	1	1.2
		食塩	0.05	0.06
		こしょう(100%)	0.02	0.02
(茹)厚焼き卵		喜隆食品厚焼き卵50g	50	50
塩昆布あえ		キャベツ	28	33.6
		きゅうり	13	15.6
		にんじん	8	9.6
	2	塩昆布、200g	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	0.5	0.6
		純正ごま油	0.5	0.6

学校給食週間 3日目　1月26日（金曜日）　北海道の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
減量わかめ麦ごはん		精白米1等級	56	0
		強化米	0.17	0
		おお麦(押し麦)	5.6	0
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	1.38	0
		精白米1等級	0	72
		強化米	0	0.21
		おお麦(押し麦)	0	7.2
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	0	1.77
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
みそラーメン		学校給食用ちゃんぽん麺	40	48
		豚肉ももミンチ	25	30
		白ねぎ	5	6
		冷ホールコーン	10	12
		たまねぎ	20	24
		にんじん	15	18
		にら	5	6
		大豆もやし(名水)	15	18
		にんにく(周南産)	0.3	0.36
		しょうが	0.1	0.12
	調13	豆板醤	0.2	0.24
	調12	中華スープ	1	1.2
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		麦みそ	8	9.6
		赤みそ	2	2.4
		白いりごま	1	1.2
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.02	0.02
イカチリ		いかﾌﾘｯﾀｰ(乳卵無し)	40	48
		菜種油	4	4.8
		白ねぎ	8	9.6
		しょうが	0.1	0.12
		にんにく	0.2	0.24
		冷グリンピース	3	3.6
		砂糖	0.3	0.36
	調4	トマトケチャップ3Kg	5	6
	16	ｴﾋﾞﾁﾘｿｰｽ(甘口)	3	3.6
	調13	豆板醤	0.1	0.12
		こいくちしょうゆ	0.2	0.24
		純正ごま油	0.3	0.36

学校給食週間 4日目　1月29日（月曜日）　インドの料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
ナン		ナン(70g、個包装)	70	0
		ナン(100g個包装)	0	100
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
キーマカレー		豚肉ももミンチ	25	30
		たまねぎ	55	66
		にんじん	18	21.6
		トマト水煮ダイス缶	10	12
		レンズ豆(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ)	7	8.4
		冷グリンピース	4	4.8
		にんにく	0.3	0.36
		しょうが	0.3	0.36
		じゃがいも	40	48
	ハ	パン粉	1	1.2
		サラダ油	0.5	0.6
	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06
	調11	コンソメゴールド	0.6	0.72
		砂糖	0.2	0.24
	調1	ウスターソース	0.5	0.6
	調4	トマトケチャップ3Kg	1	1.2
		食塩	0.04	0.05
		赤ワイン	0.5	0.6
	調16	給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	10.5	12.6
	調15	こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾟﾚﾝﾄﾞ	2.1	2.52
小松菜のツナマヨサラダ		冷カット小松菜	15	18
		キャベツ	20	24
		にんじん	8	9.6
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	6	7.2
	調5	L&Mﾏﾖﾈｰｽﾞ1kg	7	8.4
		食塩	0.05	0.06
		こしょう(100%)	0.01	0.01
ヨーグルト(ｵﾊﾖｰ)		ｵﾊﾖｰ低糖ヨーグルト80g	80	80

学校給食週間 5日目　1月30日（火曜日）　韓国の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
豆腐チゲスープ		鶏卵L	25	30
		豚肉ももスライス	10	12
	エ	木綿豆腐	25	30
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	8	9.6
		にんじん	10	12
		たまねぎ	20	24
	タ	白菜キムチ	10	12
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
	調12	中華スープ	1	1.2
		麦みそ	7	8.4
		純正ごま油	1	1.2
		酒	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ	0.5	0.6
キンパの具		牛肉ももスライス	20	24
		冷カットほうれん草	10	12
	25	千切だいこん漬(ｶｾｲ、固形700g)	10	12
		たまねぎ	20	24
		にんじん	10	12
		にんにく(周南産)	0.2	0.24
		純正ごま油	0.5	0.6
		砂糖	1	1.2
		こいくちしょうゆ	2.5	3
		酒	1	1.2
		本みりん	1	1.2
	調17	コチジャン	0.2	0.24
		白いりごま	1	1.2
韓国式味付のり	28	韓式味付けのり5枚入り	2	2

1月31日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・横割り丸パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		ﾊﾟﾝ加工賃縦横ｽﾗｲｽ	1	0
		ﾊﾟﾝ加工賃丸パン	1	0
		・パン85g	0	85
		ﾊﾟﾝ加工賃縦横ｽﾗｲｽ	0	1
		ﾊﾟﾝ加工賃丸パン	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ABCスープ		ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	5	6
	ス	カットベーコン	5	6
		冷ホールコーン(国産)	10	12
		じゃがいも	30	36
		たまねぎ	30	36
		にんじん	10	12
		ぶなしめじ	5	6
		パセリ	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	1.5	1.8
		うすくちしょうゆ	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		こしょう(100%)	0.02	0.02
(揚)フィッシュフライ		ﾎｷﾌﾗｲ(ﾊﾞｰｶﾞｰ用)50g	50	0
		菜種油	5	0
		ﾎｷﾌﾗｲ(ﾊﾞｰｶﾞｰ用)60g	0	60
		菜種油	0	6
キャベツのマヨネーズ和え		キャベツ	26	31.2
		にんじん	7	8.4
		きゅうり(周南産)	8	9.6
	調5	L&Mﾏﾖﾈｰｽﾞ1kg	6.5	7.8
		穀物酢	0.5	0.6
		砂糖	0.5	0.6
		食塩	0.04	0.05
		こしょう(100%)	0.01	0.01

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　2月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

がぶっと食べよう！！ 山口の日　2月1日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
大根のとろとろ煮	オ	木綿豆腐(県産)	40	48
		豚肉ももﾐﾝﾁ(県産)	15	18
		だいこん(県産)	60	72
		冷さといも	30	36
		にんじん(いちょう・県産)	12	14.4
		冷ｶｯﾄﾁﾝｹﾞﾝｻｲ(県産)	10	12
	調10	純だし粉末	0.1	0.12
		うすくちしょうゆ	4	4.8
		砂糖	2	2.4
		食塩	0.1	0.12
		本みりん	3	3.6
		サラダ油	0.5	0.6
		でん粉	1.7	2.04
とりたまひじき丼の具		鶏肉ももﾐﾝﾁ(県産)	16	19.2
		しょうが	0.08	0.1
		食塩	0.15	0.18
		清酒	0.4	0.48
		鶏卵 L	15	18
		干しひじき(県産)	0.8	0.96
		にんじん(千切り・県産)	6	7.2
		青ねぎ(周南産)	3	3.6
		サラダ油	0.5	0.6
		砂糖	0.6	0.72
		こいくちしょうゆ	1.5	1.8
	調10	純だし粉末	0.12	0.14
いよかん		いよかん2L	40	40

節分献立 リクエスト献立　2月2日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
わかめごはん		精白米　1等級	80	0
		強化米	0.24	0
	ミ	わかめご飯の素Fe	1.73	0
		精白米　1等級	0	100
		強化米	0	0.27
	ミ	わかめご飯の素Fe	0	2.21
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
けんちん汁(180ml)	コ	強化豆腐	35	42
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	5	6
		冷さといも	25	30
		だいこん	30	36
		にんじん	10	12
		青ねぎ	5	6
		サラダ油	0.3	0.36
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	2	2.4
		こいくちしょうゆ	1.5	1.8
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		清酒	0.5	0.6
		食塩	0.4	0.48
	調10	純だし粉末	0.2	0.24
くじらのケチャップがらめ		鯨竜田揚げ	45	54
		菜種油	4.5	5.4
	調4	トマトケチャップ 3Kg	6	7.2
		砂糖	1.2	1.44
	調1	ウスターソース	0.8	0.96
		清酒	1	1.2
		白いりごま	2	2.4
こんにゃくのおかか炒め		切りこんにゃく	25	30
		にんじん	5	6
		冷ｶｯﾄさやいんげん(国産)	5	6
	ナ	花かつお(砕片)	0.5	0.6
		純正 ごま油	0.3	0.36
		砂糖	0.7	0.84
		こいくちしょうゆ	1.4	1.68
		白すりごま	1	1.2
節分豆		節分豆(ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ＆ﾌｨｯｼｭ福豆)	8	8

2月5日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン65g	0	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
トマトシチュー		鶏肉手羽スライス	10	12
		国産水煮大豆	5	6
		じゃがいも	40	48
		にんじん	15	18
		たまねぎ	35	42
		ぶなしめじ	7	8.4
		冷グリンピース	5	6
		ﾄﾏﾄ水煮ﾀﾞｲｽ(缶)	10	12
	調14	ベシャメルソース	7	8.4
		調理用牛乳	10	12
	調4	トマトケチャップ 3Kg	5	6
	調4	トマトケチャップ 1kg	0	0
		トマトピューレ	5	6
		砂糖	0.2	0.24
	調11	コンソメゴールド	0.4	0.48
		こしょう(100%)	0.01	0.01
		サラダ油	0.3	0.36
えびカツ(小40g・中50g)		えびカツ40g	40	0
		菜種油	4	0
		えびカツ50g	0	50
		菜種油	0	5
菜の花サラダ		冷凍菜の花　国産　3～5cmｶｯﾄ	20	24
		キャベツ	15	18
		にんじん	5	6
		冷とうもろこし	5	6
		ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(乳卵無)	6	7.2

2月6日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
おでん		明月がんも(5g)	15	18
		うずら卵水煮缶(国産)	20	24
	カ	生揚げ	20	24
	ア	ちくわ	10	12
		おでんこんにゃく(三角形1/32)	20	24
		冷さといも	25	30
		だいこん	40	48
		にんじん	15	18
		砂糖	1	1.2
		こいくちしょうゆ	5	6
	調10	純だし粉末	0.5	0.6
		清酒	1	1.2
高菜とツナのごま炒め		たかな漬け(カット)	15	18
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	15	18
		にんじん	10	12
		純正 ごま油	1	1.2
		白いりごま	1	1.2
		砂糖	0.2	0.24
りんご1/6		りんご36玉(1/6)	35	35

2月7日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
メロンパン		・パン45g	45	0
		ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ45g用生地	35	0
		加工賃(45gﾒﾛﾝﾊﾟﾝ)	0	0
		・パン65g	0	65
		ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ65g用生地	0	45
		加工賃(65gﾒﾛﾝﾊﾟﾝ)	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
たらこスパゲッティ		ハーフスパゲッティ	27	32.4
		食塩(ゆで塩)	0.01	0.01
		オリーブ油	0.5	0.6
	ス	カットベーコン	5	6
		かのこいか短冊	10	12
		たらこ(ﾚﾄﾙﾄ)1kg	8	9.6
		エリンギ	10	12
		たまねぎ	45	54
		にんじん	10	12
		冷カット小松菜	10	12
		にんにく	0.3	0.36
		白ワイン	1	1.2
		オリーブ油	0.5	0.6
		コンソメゴールド	1	1.2
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		食塩	0.15	0.18
		こしょう(100%)	0.02	0.02
ごずこんサラダ		芽ひじき	0.5	0.6
	ノ	ミックスビーンズ(DP)	5	6
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	5	6
		洗いごぼう	8	9.6
		キャベツ	11	13.2
		にんじん	5	6
		白いりごま	0.6	0.72
		白すりごま	0.6	0.72
		サラダ油	0.5	0.6
		砂糖	0.8	0.96
		穀物酢	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	1.4	1.68
		食塩	0.12	0.14
		こしょう(100%)	0.01	0.01

中華料理　2月8日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
水餃子のスープ		水餃子10g	30	36
	コ	強化豆腐	25	30
		にんじん	10	12
		はくさい	25	30
		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし(名水美人)	15	18
		エリンギ	5	6
		にら	5	6
		食塩	0.2	0.24
	調12	中華スープ	0.9	1.08
		こしょう(100%)	0.02	0.02
		こいくちしょうゆ	2.4	2.88
		純正 ごま油	0.5	0.6
		白いりごま	0.4	0.48
酢鶏(平皿)	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	35	42
		菜種油	3.5	4.2
		たまねぎ	30	36
		にんじん	10	12
		たけのこ水煮(缶)	15	18
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.2	0.24
		青ピーマン	4	4.8
	調4	トマトケチャップ 3Kg	2	2.4
		砂糖	0.9	1.08
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		穀物酢	0.7	0.84
		食塩	0.15	0.18
	調12	中華スープ	0.7	0.84
		純正 ごま油	0.3	0.36
		でん粉	0.1	0.12
果物(ぽんかんM)		ぽんかんM	80	80

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　2月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

2月9日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
みそ汁(だいこん)	サ	冷凍油揚げ(短冊)	4	4.8
	コ	強化豆腐	30	36
		だいこん	25	30
		にんじん	10	12
		たまねぎ	25	30
		カットわかめ	0.5	0.6
		青ねぎ	4	4.8
		煮干し(だし用)	2	2.4
		麦みそ	10	12
いわしの生姜煮		いわしの生姜醤油煮30g	30	30
牛肉とじゃがいものきんぴら		牛肉ももｽﾗｲｽ	7	8.4
		じゃがいも	20	24
		にんじん	5	6
		千切りごぼう	5	6
		冷ｶｯﾄさやいんげん(国産)	2	2.4
		切りこんにゃく	5	6
		白すりごま	1	1.2
		純正 ごま油	0.5	0.6
		砂糖	0.7	0.84
		清酒	1	1.2
		こいくちしょうゆ	2.4	2.88
		食塩	0.04	0.05
		本みりん	0.9	1.08

2月13日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
減量麦ごはん		精白米　1等級	56	0
		強化米	0.17	0
		押し麦	5.6	0
		精白米　1等級	0	72
		強化米	0	0.21
		押し麦	0	7.2
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
カレーうどん(230ml)	マ	冷凍うどん	45	54
		牛肉ももｽﾗｲｽ	15	18
	イ	かまぼこ	10	12
		にんじん	10	12
		たまねぎ	30	36
		青ねぎ	5	6
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	5	6
		サラダ油	0.3	0.36
	調10	純だし粉末	0.4	0.48
		とろける給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	11	13.2
		こいくちしょうゆ	2	2.4
発芽玄米入りつくね50g･60g		発芽玄米入りつくね　50g　印南	50	0
		発芽玄米入りつくね　60g	0	60
野菜ののりごまあえ	8	はくさい	40	48
		冷カットほうれん草	15	18
		にんじん	5	6
		白いりごま	1	1.2
	フ	もみのり	0.5	0.6
		砂糖	1.3	1.56
		こいくちしょうゆ	2.6	3.12

2月14日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
･小パン		･パン45g	45	0
		･パン65g	0	65
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ポークシチュー		豚肉もも角切り(1.5センチ)	15	18
		じゃがいも	40	48
		たまねぎ	50	60
		にんじん	15	18
		冷グリンピース	5	6
		ぶなしめじ	10	12
		にんにく	0.2	0.24
	調7	ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ	8	9.6
	調4	トマトケチャップ 3Kg	2	2.4
	調22	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	5	6
	調11	コンソメゴールド	0.5	0.6
		赤ワイン	1	1.2
		サラダ油	0.3	0.36
白花豆のコロッケ		白花豆のコロッケ	60	60
		菜種油	6	6
かぶのサラダ		かぶ	18	21.6
		キャベツ	10	12
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	8	9.6
		にんじん	7	8.4
		はなっこりー	7	8.4
	調5	ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌL&M1kg	7	8.4
		こしょう(100%)	0.01	0.01
		穀物酢	0.2	0.24
		こいくちしょうゆ	0.28	0.34
		食塩	0.04	0.05
		砂糖	0.08	0.1

2月15日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
春雨とにらのスープ	コ	強化豆腐	20	24
	ス	カットベーコン	5	6
		カット緑豆春雨	3	3.6
		にんじん	10	12
		たまねぎ	30	36
		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし(名水美人)	25	30
		えのきたけ	5	6
		にら	10	12
		食塩	0.15	0.18
	調12	中華スープ	1	1.2
		こしょう(100%)	0.02	0.02
		こいくちしょうゆ	2.4	2.88
		純正 ごま油	0.5	0.6
		白いりごま	0.4	0.48
豚キムチ	11	豚肉ももｽﾗｲｽ	30	36
	タ	白菜キムチ	15	18
		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし(名水美人)	25	30
		にんじん	10	12
		にら	8	9.6
		純正 ごま油	0.8	0.96
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
		清酒	0.5	0.6
		砂糖	0.08	0.1
ﾎﾟｹｯﾄﾁｰｽﾞ(Ca+Fe)		ﾁｰｽﾞ 宝幸ﾛﾙﾌ14gFe+Ca強化	14	14

リクエスト献立　2月16日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
チキンカレー　210ml		鶏肉手羽スライス	20	24
		じゃがいも	50	60
		たまねぎ	45	54
		にんじん	15	18
		にんにく	0.2	0.24
		しょうが	0.2	0.24
		冷グリンピース	4	4.8
	調16	給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	11	13.2
	調15	こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	3.5	4.2
	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06
	調4	トマトケチャップ 3Kg	1	1.2
	調1	ウスターソース	1	1.2
	調11	コンソメゴールド	0.4	0.48
		サラダ油	0.3	0.36
フルーツミックス(ナタデココ)		みかん(缶)	10	12
		パイン(缶)	20	24
		黄桃(缶)	10	12
		ナタデココ	20	24
		バナナ	20	24

イタリアの料理　2月19日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
･パン		･パン55g	0	0
		･パン65g	65	0
		･パン65g	0	0
		･パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ﾆｮｯｷのスープ(200ml)		冷凍ﾎﾟﾃﾄﾆｮｯｷ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	25	30
		冷カゴメカンネッリーニ(白いんげん豆)	15	18
	ス	カットベーコン	7	8.4
		たまねぎ	30	36
		にんじん	10	12
		キャベツ	20	24
	ヌ	チキンスープ	9	10.8
	調11	コンソメゴールド	0.9	1.08
		うすくちしょうゆ	1	1.2
		こいくちしょうゆ	0.8	0.96
		食塩	0.18	0.22
		こしょう(100%)	0.02	0.02
チキンカチャトーラ	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	40	48
		菜種油	4	4.8
		白ワイン	0.5	0.6
		たまねぎ	15	18
		水煮ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｽﾗｲｽ	5	6
		オリーブ油	0.5	0.6
	15	にんにく	0.3	0.36
	調2	トマトソース1号缶	10	12
	4	ﾄﾏﾄ水煮ﾀﾞｲｽ(1号缶)	5	6
		砂糖	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
		食塩	0.05	0.06
		こしょう(100%)	0.02	0.02
	調11	コンソメゴールド	0.2	0.24
豆乳パンナコッタ		豆乳ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ｲﾁｺﾞｿｰｽ)CaFe	40	40

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　2月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

櫛ケ浜の郷土料理　2月20日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
根っこ野菜のキムチ汁200ml		豚肉もも ｽﾗｲｽ	10	12
		清酒	0.5	0.6
	カ	生揚げ	20	24
		冷さといも	15	18
		だいこん	30	36
		にんじん	10	12
		洗いごぼう	8	9.6
		さつまいも	20	24
		白ねぎ	5	6
		板こんにゃく	6	7.2
	タ	白菜キムチ	6.5	7.8
		麦みそ	10	12
		煮干し(だし用)	2	2.4
あじのみりん焼き		あじみりん漬け(40g)	40	40
つしま	オ	木綿豆腐(県産)	25	30
		にんじん	4	4.8
		きゅうり	5	6
		切りこんにゃく	6	7.2
		しょうが	0.2	0.24
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.2	0.24
		サラダ油	0.3	0.36
		砂糖	0.8	0.96
		食塩	0.1	0.12
	調10	純だし粉末	0.2	0.24
		穀物酢	2.5	3
		こいくちしょうゆ	1.7	2.04

2月21日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・小パン		・パン45g	45	0
		・パン65g	0	65
チョコスプレッド	ツ	ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ15g	15	15
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ		ハーフスパゲッティ	28	33.6
		食塩(ゆで塩)	0	0
		オリーブ油	0.5	0.6
		豚肉もも ﾐﾝﾁ	25	30
		たまねぎ	40	48
		にんじん	12	14.4
		冷グリンピース	5	6
	4	ﾄﾏﾄ水煮ﾀﾞｲｽ(1号缶)	5	6
		エリンギ	5	6
		レンズ豆	4	4.8
	調4	トマトケチャップ 3Kg	7.5	9
	調22	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	6	7.2
		オリーブ油	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	0.8	0.96
	調1	ウスターソース	0.5	0.6
		食塩	0.25	0.3
		こしょう(100%)	0.02	0.02
はなっこりんサラダ	20	冷カットはなっこりー	10	12
		りんご32玉(1/4)	10	12
		だいこん	30	36
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	4	4.8
		サラダ油	1	1.2
		砂糖	0.5	0.6
		食塩	0.2	0.24
		穀物酢	1	1.2
		こしょう(100%)	0.01	0.01

2月22日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
高野豆腐とじゃが芋の煮物		鶏肉もも角切り(1センチ)	20	24
		凍り豆腐	6	7.2
	ウ	平天	15	18
		じゃがいも	70	84
		にんじん	15	18
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.5	0.6
		冷ｶｯﾄさやいんげん(国産)	5	6
		サラダ油	0.5	0.6
		砂糖	1.7	2.04
		清酒	1	1.2
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2.4	2.88
	調10	純だし粉末	0.27	0.32
白身魚とれんこんのﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ風味		タラ角切(でん粉付)	35	42
		れんこんいちょうｽﾗｲｽ(7ミリ)	20	24
		菜種油	5.5	6.6
		冷むき枝豆(国産)	5	6
		砂糖	1.4	1.68
		ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	4.8	5.76
		本みりん	1.4	1.68
		清酒	1.8	2.16
		うすくちしょうゆ	3.5	4.2
		でん粉	0.2	0.24
		水	2.7	3.24

2月26日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
縦割りパン		縦割りパン55g	0	0
		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 60g	60	0
		ﾊﾟﾝ加工賃 縦横ｽﾗｲｽ	1	0
		縦割りパン65g	0	0
		縦割りパン85g	0	85
		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 85g	0	85
		ﾊﾟﾝ加工賃 縦横ｽﾗｲｽ 85g以上	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
さつまいものクリームスープ	メ	ｶｯﾄｳｲﾝﾅｰ	7	8.4
		さつまいも	35	42
		冷凍さつまいもペースト	20	24
		にんじん	15	18
		たまねぎ	30	36
		パセリ	0.5	0.6
		ぶなしめじ	5	6
	調14	ベシャメルソース	8	9.6
		調理用牛乳	30	36
		生クリーム	3	3.6
	調11	コンソメゴールド	0.7	0.84
	23	食塩	0.25	0.3
		こしょう(100%)	0.02	0.02
チリコンカン		豚肉もも ﾐﾝﾁ	15	18
		豆プラスM	3	3.6
		国産水煮大豆	15	18
		たまねぎ	35	42
		にんじん	8	9.6
		にんにく	0.2	0.24
		パセリ	0.3	0.36
		オリーブ油	0.2	0.24
	調4	トマトケチャップ 3Kg	4.2	5.04
		トマトピューレ	4.2	5.04
		チリパウダー	0.06	0.07
		赤ワイン	1	1.2
	調11	コンソメゴールド	0.3	0.36
		砂糖	0.9	1.08
		食塩	0.15	0.18
		こしょう(100%)	0.01	0.01
		でん粉	0.6	0.72

宮崎県の郷土料理　2月27日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
つみれ汁		やわらか彩り野菜つみれ	40	48
	コ	強化豆腐	30	36
		たまねぎ	15	18
		にんじん	10	12
		えのきたけ	10	12
		青ねぎ	5	6
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		食塩	0.25	0.3
チキン南蛮	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	50	60
		菜種油	5	6
		たまねぎ	10	12
		にんじん	5	6
		青ピーマン	5	6
		穀物酢	2.5	3
		砂糖	1.5	1.8
		清酒	1.2	1.44
		こいくちしょうゆ	2.5	3
＊ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ		ﾀﾙﾀﾙﾊｰﾌ8g	8	8
日向夏ゼリー		日向夏ゼリー	50	50

2月28日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 55g	0	0
		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 60g	60	0
		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 65g	0	0
		ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ABCスープ(200ml)		ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	4	4.8
	ス	カットベーコン	7	8.4
		ひよこまめ	5	6
		冷とうもろこし	8	9.6
		じゃがいも	15	18
		はくさい	25	30
		にんじん	10	12
		ぶなしめじ	7	8.4
		パセリ	0.5	0.6
	ヌ	チキンスープ	3	3.6
	調11	コンソメゴールド	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		うすくちしょうゆ	4.5	5.4
		こしょう(100%)	0.02	0.02
ソースハンバーグ		国産鶏肉豚肉ハンバーグ60g	60	60
		たまねぎ	20	20
		ぶなしめじ	4	4
	調4	トマトケチャップ 3Kg	3	3
		砂糖	1.2	1.2
		ウスターソース	1.2	1.2
	調22	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	8	8
コールスローサラダ		きゅうり	5	6
		キャベツ	35	42
		にんじん	5	6
		冷とうもろこし	5	6
	調5	ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌL&M1kg	7	8.4
		穀物酢	0.5	0.6
		砂糖	0.5	0.6
		食塩	0.04	0.05
		こしょう(100%)	0.01	0.01

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　2月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

2月29日
（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん		精白米　1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		押し麦	7	0
		精白米　1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ポテトン汁(200ml)		豚肉ももｽﾗｲｽ	10	12
		食塩	0.1	0.12
		清酒	0.3	0.36
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	10	12
		さつまいも	15	18
		じゃがいも	25	30
		たまねぎ	22	26.4
		切りこんにゃく	6	7.2
		にんじん	10	12
		青ねぎ	5	6
		しょうが	0.1	0.12
		麦みそ	10.5	12.6
		煮干し(だし用)	2	2.4
		水	100	120
カツオカツ(小40g・中60g)		カツオカツ40g	40	0
		菜種油	4	0
		カツオカツ60g	0	60
		菜種油	0	6
しそひじき和え		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし(名水美人)	15	18
		キャベツ	17	20.4
		きゅうり	8	9.6
		にんじん	8	9.6
		しそひじき	5	6
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		砂糖	0.5	0.6

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　3月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

ひな祭り献立　3月1日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
ちらしずし(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		ちらしずし(混ぜこみ用)三島	25.8	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		ちらしずし(混ぜこみ用)三島	0	33.2
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
はんぺん汁(123L,30分)		(赤)はんぺんおわん種	10	12
		(白)はんぺんおわん種	10	12
	エ	木綿豆腐	40	48
		たまねぎ	15	18
		にんじん	10	12
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		カットわかめ	0.3	0.36
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ(ボ)	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		食塩	0.25	0.3
チキンチキンごぼう	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	40	48
		洗いごぼう斜め切り	25	30
		菜種油	6.5	7.8
		冷凍むき枝豆(国産)	5	6
		砂糖	1.5	1.8
		本みりん	2	2.4
		酒	1	1.2
		こいくちしょうゆ	3.5	4.2
ひなあられ		ひなあられ末広製菓10g	10	10

3月4日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・横割り丸パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		パン加工賃縦横スライス	1	0
		パン加工賃丸パン	1	0
		・パン85g	0	85
		パン加工賃縦横スライス	0	1
		パン加工賃丸パン	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ポトフ	メ	カットウインナー(5mm)	10	12
		たまねぎ	45	54
		にんじん	24	28.8
		じゃがいも	50	60
		キャベツ	30	36
		冷ブロッコリー	13	15.6
		にんにく	0.3	0.36
		サラダ油	0.36	0.43
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		白ワイン	1.3	1.56
	調11	コンソメゴールド	1.5	1.8
		こしょう(100%)	0.02	0.02
白身魚フライ(バーガー用)		ホキフライ(バーガー用)50g	50	0
		菜種油	5	0
		ホキフライ(バーガー用)60g	0	60
		菜種油	0	6
キャベツのマヨネーズ和え		キャベツ	26	31.2
		にんじん	7	8.4
		きゅうり(周南産)	8	9.6
	調5	L&Mマヨネーズ1kg	6	7.2
		穀物酢	0.5	0.6
		砂糖	0.5	0.6
		食塩	0.04	0.05
		こしょう(100%)	0.01	0.01

受験生応援献立　3月5日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
おくらともずくのすまし汁	オ	木綿豆腐(県産)	30	36
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	4	4.8
		冷オクラ5mmスライス	8	9.6
		にんじん	8	9.6
		たまねぎ	25	30
		えのきたけ	5	6
		塩ぬきもずく(チルド,国産)	12	14.4
	イ	かまぼこ	8	9.6
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	2	2.4
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		酒	1	1.2
		食塩	0.25	0.3
(揚)たこ焼き		たこ焼き	35	35
		菜種油	3.5	3.5
れんこんのごまサラダ	シ	チキンハム短冊	6	7.2
		れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	15	18
		キャベツ	15	18
		大豆もやし(名水)	10	12
		にんじん	8	9.6
		白すりごま	1	1.2
		白いりごま	1	1.2
		サラダ油	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	2	2.4
		砂糖	0.6	0.72
		穀物酢	1	1.2
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.01	0.01

3月6日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・小パン		・パン45g	45	0
		・パン65g	0	65
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
根菜のペペロンチーノ		ハーフスパゲッティ	27	32.4
		食塩(茹で塩、水に対して0.5%)	0.01	0.01
		オリーブ油	0.5	0.6
	ス	カットベーコン	8	9.6
		にんじん	15	18
		たまねぎ	30	36
		エリンギ	10	12
		れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	10	12
		冷千切りごぼう(国産)	10	12
		にんにく	0.5	0.6
		冷カット小松菜	7	8.4
		オリーブ油	3.3	3.96
	調11	コンソメゴールド	1.1	1.32
		食塩	0.25	0.3
		白ワイン	0.5	0.6
		一味唐辛子	0.01	0.01
		こいくちしょうゆ	1.8	2.16
ミモザ風サラダ		キャベツ	23	27.6
		ブロッコリーSS	12	14.4
		にんじん	5	6
		ローストアーモンド細切り	1	1.2
		冷いり玉子(1kg)	10	12
	22	キューピーイタリアンドレッシング1000ml	7.5	9
マーシャルビンズ(10g)		マーシャルビンズ(10g)	10	10

(中)卒業お祝い給食　3月7日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
チキンカレー		手羽スライス	18	21.6
		じゃがいも	60	72
		にんじん	20	24
		たまねぎ	50	60
		冷グリンピース	5	6
		にんにく	0.3	0.36
		しょうが	0.2	0.24
		サラダ油	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	0.3	0.36
	調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06
	調16	給食用カレーフレーク	11	13.2
	調15	こくまろカレーフレークプロプレンド	2.5	3
	調1	ウスターソース	1.5	1.8
	調4	トマトケチャップ1kg	0.8	0.96
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
海藻サラダ	テ	海藻サラダ	0.9	1.08
		キャベツ	25	30
		きゅうり	8	9.6
		にんじん	8	9.6
		こいくちしょうゆ	2.5	3
		純正ごま油	0.7	0.84
		砂糖	1	1.2
		穀物酢	1.9	2.28
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.01	0.01
(中)お祝いデザート		ケーキ(純生ロール)	0	30

防災給食　3月8日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
炊き出し汁		豚肉ももスライス	6	7.2
	エ	木綿豆腐	25	30
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	6	7.2
		板こんにゃく	12	14.4
		にんじん	15	18
		だいこん	25	30
		洗いごぼう	6	7.2
		しょうが	0.1	0.12
		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8
		煮干し(だし用)	2	2.4
		麦みそ	10.5	12.6
手作りふりかけ		冷カット小松菜	10	12
		しらす干し	3	3.6
		にんじん	8	9.6
		白いりごま	1.2	1.44
		純正ごま油	0.3	0.36
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36
		本みりん	0.5	0.6
		酒	0.1	0.12
		食塩	0.1	0.12
おむすびのり		1食焼のり(大判)	3	3
カンパン		カンパン	38	38

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　3月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

3月11日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		ﾄﾞﾗｲﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ混入用	13	0
		ﾊﾟﾝ加工賃混入2類	1	0
		・パン65g	0	0
		・パン85g	0	85
		ﾄﾞﾗｲﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ混入用	0	17
		ﾊﾟﾝ加工賃混入2類	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
春野菜のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ		手羽スライス	7	8.4
		じゃがいも	35	42
		キャベツ	30	36
		たまねぎ	25	30
		にんじん	15	18
		冷凍カットアスパラガス	10	12
		調理用牛乳(県産)	30	36
	調8	クリームシチュー	9	10.8
	調11	コンソメゴールド	0.2	0.24
		食塩	0.04	0.05
		こしょう(100%)	0.02	0.02
マカロニナポリタン	メ	ｶｯﾄｳｲﾝﾅｰ(5mm)	10	12
		エルボマカロニ	13	15.6
		にんにく	0.2	0.24
		オリーブ油	0.3	0.36
		たまねぎ	15	18
		マッシュルーム水煮缶詰	5	6
		にんじん	8	9.6
		パセリ	0.2	0.24
		赤ワイン	0.1	0.12
	調4	トマトケチャップ3Kg	10	12
	調4	トマトケチャップ1kg	0	0
	調1	ウスターソース	1	1.2
	調11	コンソメゴールド	0.25	0.3
		食塩	0.2	0.24
		こしょう(100%)	0.01	0.01

3月12日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
マーボー豆腐◎	エ	木綿豆腐	110	132
		豚肉ももミンチ	20	24
		にんじん	15	18
		たまねぎ	50	60
		白ねぎ	5	6
		にんにく	0.2	0.24
		しょうが	0.2	0.24
		干ししいたけｽﾗｲｽ(国産)	0.5	0.6
		食塩	0.04	0.05
		赤みそ	5.7	6.84
		砂糖	0.8	0.96
		こいくちしょうゆ	1.7	2.04
	調3	オイスターソース	0.2	0.24
	調12	中華スープ	0.9	1.08
		純正ごま油	0.7	0.84
	調13	豆板醤	0.2	0.24
		でん粉	1.8	2.16
春雨の炒め物	シ	チキンハム短冊	10	12
		ｶｯﾄ緑豆春雨	5	6
		にんじん	5	6
		冷カット小松菜	20	24
		たけのこ(缶)	10	12
		カットエリンギ	5	6
		しょうが	0.2	0.24
		純正ごま油	0.2	0.24
		こいくちしょうゆ	2.5	3
		酒	0.4	0.48
		砂糖	1.2	1.44
		食塩	0.08	0.1
ごま団子		ごま団子	25	25
		菜種油	2.5	2.5

3月13日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
かぼちゃの豆乳スープ	ス	カットベーコン	8	9.6
		裏ごしかぼちゃ(冷凍)	30	36
		冷ダイスかぼちゃ	30	36
		たまねぎ	40	48
		にんじん	15	18
		パセリ	0.5	0.6
		豆乳(国産)	40	48
	調11	コンソメゴールド	1.2	1.44
		食塩	0.2	0.24
		こしょう(100%)	0.02	0.02
あじのアングレーズ	11	あじ小口切りでん粉付	45	54
		菜種油	4.5	5.4
	調4	トマトケチャップ3Kg	5	6
		砂糖	2	2.4
	調1	ウスターソース	2	2.4
	ハ	パン粉	1.8	2.16

3月14日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
鶏じゃが		手羽スライス	25	30
		糸こんにゃく	20	24
		じゃがいも	80	96
		たまねぎ	40	48
		にんじん	15	18
		ｶｯﾄさやいんげん(国産)	7	8.4
		サラダ油	0.3	0.36
		砂糖	2	2.4
		こいくちしょうゆ	7	8.4
		酒	1	1.2
(缶)いわしの梅煮(小40g・中50g)		いわし梅煮40g(真空)	40	0
		いわし梅煮50g(真空)	0	50
野菜のしそひじき和え		名水もやし	12	14.4
		キャベツ	20	24
		きゅうり	8	9.6
		にんじん	8	9.6
	19	しそひじき	5	6
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		砂糖	0.5	0.6

(小)卒業お祝い給食　3月15日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ1.1kg(三島食品)	23.7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ1.1kg(三島食品)	0	30.5
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ABCスープ		ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	8	9.6
	ス	カットベーコン	5	6
		たまねぎ	30	36
		だいこん	30	36
		にんじん	15	18
		パセリ	0.5	0.6
	調11	コンソメゴールド	1.5	1.8
		うすくちしょうゆ	1	1.2
		食塩	0.2	0.24
		こしょう(100%)	0.02	0.02
(焼)ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｿｰｽかけ		ハンバーグ(鶏肉＆豚肉)60g	60	0
		ハンバーグ(鶏肉＆豚肉)80g	0	80
	調4	トマトケチャップ3Kg	10	12
		砂糖	1	1.2
	調1	ウスターソース	2	2.4
ブロッコリーのサラダ		冷ブロッコリー	15	18
		冷カリフラワー	10	12
		キャベツ	15	18
		冷ホールコーン	10	12
		サラダ油	1	1.2
		穀物酢	1.8	2.16
		砂糖	1	1.2
		こいくちしょうゆ	0.5	0.6
		食塩	0.3	0.36
		こしょう(100%)	0.01	0.01
(小)お祝いデザート		ケーキ(純生ロール)	30	0

3月18日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・縦割りﾊﾟﾝ		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		ﾊﾟﾝ加工賃縦横ｽﾗｲｽ	1	0
		・パン85g	0	85
		ﾊﾟﾝ加工賃縦横ｽﾗｲｽ	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
☆コーンチャウダー	ス	カットベーコン	5	6
		たまねぎ	40	48
		にんじん	10	12
		キャベツ	20	24
		冷ホールコーン	10	12
		スィートコーン(クリーム)	20	24
		パセリ	0.3	0.36
	調9	ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｴｰｽｺｰﾝ	10	12
	調11	コンソメゴールド	0.5	0.6
		調理用牛乳	30	36
		食塩	0.1	0.12
		こしょう(100%)	0.02	0.02
キーマカレーサンドの具		豚肉ももミンチ	15	18
		たまねぎ	18	21.6
		にんじん	9	10.8
		冷レンズ豆	3	3.6
		じゃがいも	15	18
		冷むき枝豆(国産)	2	2.4
		しょうが	0.1	0.12
		にんにく(周南産)	0.1	0.12
	調16	給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	4	4.8
		トマト水煮ダイス缶	3	3.6
	調4	トマトケチャップ3Kg	0.8	0.96
	調18	特製カレーパウダー	0.1	0.12
	調1	ウスターソース	0.4	0.48
	調11	コンソメゴールド	0.1	0.12
		赤ワイン	0.3	0.36
		食塩	0.05	0.06
春のフルーツポンチ		みかん缶(県産)	20	24
		甘夏みかん(缶)(山口県産)	20	24
		みかんｾﾞﾘｰ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	20	24
		いちごｾﾞﾘｰ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	20	24

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和5年度　3月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立栗屋学校給食センター

3月19日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
つみれ汁(123L,30分)		やわらか彩り野菜つみれ	35	42
	エ	木綿豆腐	40	48
		たまねぎ	15	18
		にんじん	10	12
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		カットわかめ	0.3	0.36
		出し昆布	1	1.2
	ソ	混合削り節	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ	1	1.2
		うすくちしょうゆ	2	2.4
		食塩	0.25	0.3
瓦そば風		小野茶麺	10	12
		牛肉ももスライス	10	12
		こいくちしょうゆ	1.5	1.8
		酒	1	1.2
		本みりん	1	1.2
		砂糖	0.8	0.96
		冷錦糸玉子（1kg）	10	12
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		サラダ油	1	1.2
めんつゆ		めんつゆ30g	30	30

地場産給食　3月21日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0
		精白米1等級	0	90
		強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
豚丼の具		冷凍・県産豚肉ももスライス	25	30
		にんにく(周南産)	0.1	0.12
		しょうが	0.1	0.12
		たまねぎ	25	30
		にんじん	8	9.6
		青ピーマン	5	6
		こいくちしょうゆ	3	3.6
		砂糖	1.5	1.8
		酒	1	1.2
		本みりん	1	1.2
		食塩	0.15	0.18
		こしょう（100%）	0.02	0.02
		サラダ油	0.8	0.96
みそ汁(県産)	オ	木綿豆腐(県産)	30	36
		冷凍山口県産にんじん(ｲﾁｮｳ)	8	9.6
		ほうれんそう(周南産)	8	9.6
		たまねぎ	30	36
		じゃがいも	25	30
		山口県産ｶｯﾄわかめ	0.3	0.36
		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8
		煮干し(だし用)	2	2.4
		麦みそ	10.5	12.6
米粉タルト		米粉タルト（県産・13g）	13	13

3月22日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
減量わかめ麦ごはん		精白米1等級	56	0
		強化米	0.17	0
		おお麦(押し麦)	5.6	0
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	1.38	0
		精白米1等級	0	72
		強化米	0	0.21
		おお麦(押し麦)	0	7.2
	ミ	わかめご飯の素(Fe)	0	1.77
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
皿うどん(具)		豚肉ももスライス	15	18
		しょうが	0.5	0.6
		(国産)うずら卵水煮缶	20	24
	イ	かまぼこ	10	12
		にんじん	20	24
		たまねぎ	25	30
		はくさい	50	60
		名水もやし	25	30
		冷カットチンゲンサイ	8	9.6
		たけのこ(缶)	10	12
		酒	1	1.2
		食塩	0.04	0.05
		砂糖	1	1.2
		こいくちしょうゆ	3.7	4.44
		でん粉	2.5	3
		純正ごま油	0.8	0.96
		中華スープ	0.8	0.96
		こしょう（100%）	0.01	0.01
皿うどん(麺)		(藤崎食品)20g袋入皿うどん	20	0
		(藤崎食品)30g袋入皿うどん	0	30
ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め		いかﾌﾘｯﾀｰ(乳卵無し)	40	40
		菜種油	4	4
		冷ブロッコリー	13	13
		砂糖	0.5	0.5
		酒	0.7	0.7
	調12	中華スープ	0.3	0.3
	調4	トマトケチャップ3Kg	2	2
	調4	トマトケチャップ1kg	0	0
	調5	L&Mﾏﾖﾈｰｽﾞ1kg	6.6	6.6
		食塩	0.1	0.1
		こしょう（100%）	0.01	0.01

3月25日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
かぼちゃ入りﾆｮｯｷﾎﾞﾛﾈｰｾﾞ		おじゃがもちボール（かぼちゃ）	30	36
		豚肉ももミンチ	15	18
	21	豆プラスM	5	6
		ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(ｽﾗｲｽ)	5	6
		にんじん	20	24
		たまねぎ	60	72
		トマト水煮ダイス缶	20	24
		冷グリンピース	7	8.4
		にんにく	0.2	0.24
		オリーブ油	0.3	0.36
	調11	コンソメゴールド	1.3	1.56
	調4	トマトケチャップ3Kg	8	9.6
	調22	デミグラスソース(缶)	2	2.4
		食塩	0.04	0.05
		砂糖	0.1	0.12
		こしょう（100%）	0.02	0.02
小松菜のツナマヨサラダ		冷カット小松菜	15	18
		キャベツ	20	24
		にんじん	8	9.6
	チ	まぐろ油漬ﾌﾚｰｸ	6	7.2
	調5	L&Mﾏﾖﾈｰｽﾞ1kg	7	8.4
		食塩	0.05	0.06
		こしょう（100%）	0.01	0.01

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和５年９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		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	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / g たんぱくしつ	えいようか 中 エネルギー kcal / g たんぱくしつ
1(金)	麦ごはん	おにぎり(ツナマヨ和え・大判のり) 防災の日 炊き出し汁・クラッカー		まぐろあぶらづけ・のり とうふ・みそ	きゅうり・たまねぎ・にんじん にんじん・だいこん・ごぼう しょうが・ねぎ	**こめ**・むぎ・マヨネーズ じゃがいも・こんにゃく・クラッカー	たまご	681 / 22.3	786 / 25.1
4(月)	パン	くじらのアングレーズ ポトフ・マーシャルビンズ		くじらのたつたあげ ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく	**パン**・あぶら さとう・パンこ じゃがいも・あぶら マーシャルビンズ	まめせいひん	742 / 30.4	878 / 35.8
5(火)	麦ごはん	キムタクご飯の具・春巻き わかめスープ		ぶたにく・はるまき わかめ・とうふ・ちくわ	キムチ・たくあん・たまねぎ・にら にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	**こめ**・むぎ・あぶら ごま・ごまあぶら	にゅうせいひん	627 / 20.9	782 / 23.9
6(水)	小黒糖パン	熊毛にんにくのペペロンチーノ ごぼうサラダ		ベーコン	**にんにく**・にんじん・たまねぎ エリンギ・こまつな ごぼう・きゅうり・にんじん	**パン**・くろざとう スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・ごまドレッシング	さかな	620 / 20.7	771 / 24.6
7(木)	麦ごはん	いわしの生姜煮・塩昆布あえ つみれ汁		いわしのしょうがに しおこんぶ つみれ・とうふ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	**こめ**・むぎ・ごまあぶら	いもるい	638 / 22.7	764 / 26.2
8(金)	麦ごはん	チキンカレー 野菜のカラフルソテー・ソーダフロート風ゼリー		とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが・りんご にんじん・ピーマン・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・ゼリー	たまご	672 / 17.9	791 / 20.8
11(月)	アップルパン	鶏肉と野菜のアーモンド炒め コーンチャウダー		とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	りんご ほうれんそう・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ とうもろこし・ブロッコリー	**パン**・アーモンド・あぶら	かいそう	691 / 24.5	837 / 29.3
12(火)	麦ごはん	さわらのあまがらめ 高野豆腐の卵とじ・(中)ふりかけ		さわら こおりどうふ・とりにく たまご・(中)ふりかけ	ごぼう・えだまめ にんじん・たまねぎ・さやいんげん	**こめ**・むぎ・さとう でんぷん・あぶら じゃがいも・あぶら・さとう	やさい	727 / 28.6	874 / 33.6
13(水)	縦割りパン	ツナドッグの具 マカロニスープ・冷凍みかん		まぐろあぶらづけ ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・パセリ・みかん	**パン**・オリーブあぶら マカロニ	きのこるい	672 / 28.0	805 / 33.0
14(木)	麦ごはん	イカとブロッコリーのマヨ炒め マーボー豆腐		いかフリッター とうふ・ぶたにく・みそ	ブロッコリー にんじん・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・ほししいたけ	**こめ**・むぎ あぶら・さとう・マヨネーズ でんぷん・さとう・ごまあぶら	くだもの	687 / 27.8	798 / 31.5
15(金)	麦ごはん	**<まごわやさしい>** さばのみそ煮 小松菜のごま和え・生揚げとわかめのすまし汁		さばのみそに なまあげ・あぶらあげ わかめ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	**こめ**・むぎ さといも・ごま・さとう	たまご	651 / 25.8	797 / 31.3
19(火)	麦ごはん	**<お彼岸>** ふわふわ丼の具 豚肉とたけのこの炒め物・おはぎ		とりにく・たまご かまぼこ・とうふ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ たけのこ・にんじん・こまつな	**こめ**・むぎ・ふ こんにゃく・あぶら・さとう あぶら・さとう・おはぎ	くだもの	711 / 28.6	827 / 32.7
20(水)	パン	ハヤシシチュー ウインナー・秋のフルーツポンチ		ぶたにく ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト もも・りんご	**パン**・じゃがいも・さとう あぶら ぶどうゼリー・マスカットゼリー	にゅうせいひん	693 / 24.9	831 / 29.0
21(木)	ごはん	**<がぶっ！と食べよう山口の日>** あじの南蛮漬け けんちょう・県産のり佃煮		**あじ** **とりにく・とうふ あぶらあげ・のりつくだに**	**たまねぎ・にんじん** **だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ**	**こめ**・あぶら・でんぷん さとう **さといも・こんにゃく**・さとう	たまご	689 / 29.5	808 / 34.1
22(金)	麦ごはん	**<沖縄県の料理>** タコライス・スライスチーズ もずくスープ		ぶたにく チーズ もずく・なまあげ	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ	**こめ**・むぎ・あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	653 / 26.8	762 / 30.5
25(月)	パン	ミートボールの野菜あんかけ かぼちゃの豆乳スープ		ミートボール ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう たけのこ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	**パン**・あぶら さとう・でんぷん	さかな	629 / 24.3	759 / 28.7
26(火)	麦ごはん	ししゃもフライ(小)1尾、(中)2尾 野菜のしそひじき和え・豚汁		ししゃもフライ しそひじき ぶたにく・なまあげ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし だいこん・ごぼう・ねぎ	**こめ**・むぎ・あぶら さといも・こんにゃく・さとう	くだもの	610 / 22.6	772 / 28.2
27(水)	横割り丸パン	ハムエッグバーガー(ハムステーキ、エッグソテー)・オニオンスープ		ハムステーキ たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな とうもろこし・キャベツ・にんにく	**パン** オリーブあぶら・さとう	いもるい	656 / 27.7	792 / 33.0
28(木)	減量わかめ麦ごはん	**<中国の料理>** 白ごま担々麺 ブロッコリーのオイスターソース炒め		わかめ・ぶたにく あぶらあげ・みそ とりにく	ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ キャベツ・ブロッコリー にんじん	**こめ**・むぎ・ちゅうかめん ごまあぶら・ごま あぶら	かいそう	631 / 27.8	747 / 32.2
29(金)	麦ごはん	うさぎ型ハンバーグ・小松菜ふりかけ おじゃがもち汁・お月見ゼリー		ハンバーグ・しらすぼし かまぼこ	こまつな・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ	**こめ**・むぎ・ごまあぶら さとう・ごま おじゃがもち おつきみゼリー	やさい	655 / 22.5	791 / 27.2

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

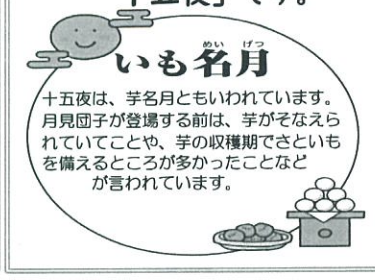
朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

９月１日は防災の日
もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は、最低3日～1週間分の備蓄が望ましいと言われています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜なども備蓄しておきます。食品以外に、カセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

９月２９日は、「十五夜」です。



十五夜は、芋名月ともいわれています。月見団子が登場する前は、芋がそなえられていてことや、芋の収穫期でさといもを備えるところが多かったことなどが言われています。

※太字 で書 いてある食材 は県産 と市内産 です。

※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

※周南市では、児童生徒に栄養バランスの取れた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、令和6年度からの給食費の改定を検討しています。今年度については「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、物価高騰の影響を緩和しています。

※学校給食費(9月) の納付期限は10月2日(月) 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。

※都合により献立が変更になることがあります。

令和５年１０月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

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

※「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。

10月10日 目の愛護デー

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。

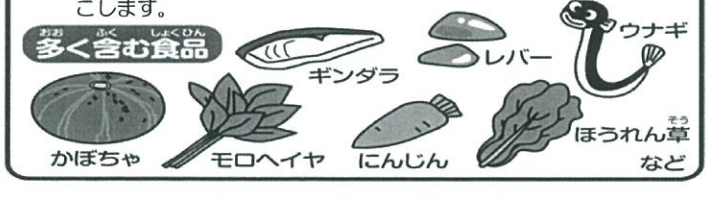
「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

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。

多く含む食品



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。

多く含む食品

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。

令和５年１１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		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	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / たんぱくしつ g	えいようか 中 エネルギー kcal / たんぱくしつ g
1 (水)	縦割りパン	ツナドッグの具	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	**パン(こむぎこ・こめこ)**	種実(ごま アーモンドなど)	664 / 28.3	799 / 33.5
		かぼちゃの豆乳スープ	ウインナー・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	オリーブあぶら			
2 (木)	麦ごはん	いわしの生姜煮・塩昆布和え	いわしのしょうがに しおこんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	**こめ・むぎ**・ごまあぶら	たまご	687 / 24.7	821 / 28.7
		鶏じゃが	とりにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・こんにゃく さとう・あぶら			
6 (月)	黒糖パン	**【お話給食】** 鶏肉の赤ワイン煮	とりにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー **にんにく**	**パン(こむぎこ・こめこ)** くろざとう・あぶら・さとう	いもるい	649 / 23.3	784 / 27.6
		ジュリアンスープ・りんご	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・パセリ・りんご				
7 (火)	麦ごはん	ししゃもフライ(小1尾、中2尾)	ししゃもフライ		**こめ・むぎ**・あぶら	にゅうせいひん	691 / 27.5	895 / 35.2
		白菜の磯和え・生揚げのカレー煮	のり・ぶたにく なまあげ・あぶらあげ	はくさい・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ・しめじ・**にんにく**・しょうが	さとう			
8 (水)	小パン	**【いい歯の日】** きんぴらスパゲッティ	ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな	**パン(こむぎこ・こめこ)**・ごま スパゲッティ・あぶら・さとう	さかな	655 / 22.9	800 / 27.2
		白玉ポンチ・ソフトチーズ	チーズ	みかん・パイン	ゼリー・しらたまもち			
9 (木)	麦ごはん	おでん	とりにく・うずらたまご・ちくわ がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん	**こめ・むぎ**・さといも こんにゃく・さとう	やさい	655 / 24.5	772 / 28.2
		とんひじき・みかん	ひじき・ぶたにく・みそ	**にんにく**・しょうが・にんじん ほししいたけ・ねぎ・**みかん**	ごま・ごまあぶら さとう			
10 (金)	麦ごはん	ヤンニョムチキン・わかめスープ	**とりにく**・わかめ・とうふ	**にんにく**・にんじん・たまねぎ えのきたけ・チンゲンサイ	**こめ・むぎ**・でんぷん さとう・あぶら・ごまあぶら	たまご	607 / 24.9	819 / 28.6
		韓国のり・(中)はちみつレモンゼリー	かんこくのり		(中)はちみつレモンゼリー			
13 (月)	横割り丸パン	**【地場産給食週間】** 餃子メンチカツ	**ぎょうざメンチカツ**		**パン(こむぎこ・こめこ)** あぶら	かいそう	662 / 27.4	774 / 31.5
		キャベツのソース和え・野菜スープ	**チキンボール**	たまねぎ・**にんじん・こまつな だいこん・キャベツ**				
14 (火)	麦ごはん	マーボ豆腐	**とうふ・ぶたにく**・みそ	**だいこん**・たまねぎ・**ねぎ にんにく**・しょうが・**ほししいたけ**	**こめ・むぎ** でんぷん・さとう・ごまあぶら	やさい	655 / 28.8	780 / 33.3
		鶏肉とれんこんのオイスターソース炒め	**とりにく**	**れんこん・キャベツ・もやし にんじん**	あぶら			
15 (水)	パン	あじのアングレーズ・県産ぽんかんジャム	**あじ**		**パン(こむぎこ・こめこ)**・でんぷん あぶら・さとう・パンこ・**ジャム**	たまご	741 / 29.8	886 / 35.4
		さつまいもとほうれん草のクリームシチュー	**とりにく・ぎゅうにゅう**	**はくさい**・たまねぎ・**にんじん ほうれんそう**	**さつまいも**			
16 (木)	麦ごはん	豚肉とたけのこの炒め物	**ぶたにく**	**たけのこ・にんじん・こまつな**	**こめ・むぎ** あぶら・さとう	くだもの	631 / 28.2	784 / 35.4
		けんちょう・(中)県産納豆	**とりにく・とうふ あぶらあげ・(中)なっとう**	**だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ**	**こんにゃく**・さとう			
17 (金)	麦ごはん	とりたまひじき丼の具	**とりにく・たまご・ひじき**	**にんじん・ねぎ**・しょうが	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう	きのこるい	648 / 23.2	768 / 27.1
		県産みそ汁・温州みかんゼリー	**なまあげ・あぶらあげ** みそ	**だいこん・ねぎ**	**さつまいも・こんにゃく**			
20 (月)	小パン	根菜のペペロンチーノ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・エリンギ・**にんにく**・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)** スパゲッティ・オリーブあぶら	くだもの	609 / 21.3	796 / 28.2
		小松菜のツナマヨサラダ・(中)チーズ	まぐろあぶらづけ (中)チーズ	こまつな・キャベツ・にんじん	マヨネーズ			
21 (火)	麦ごはん	エビチリ	えびフリッター	しろねぎ・しょうが・**にんにく** グリンピース	**こめ・むぎ** あぶら・さとう	にゅうせいひん	671 / 24.5	821 / 28.5
		ごまキムチ汁・(中)キウイフルーツ	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ キムチ・(中)キウイフルーツ	ごま・ごまあぶら			
22 (水)	パン	ハヤシシチュー	とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・**にんにく** ブロッコリー・トマト	**パン(こむぎこ・こめこ)** じゃがいも・さとう・あぶら	いもるい	704 / 22.4	832 / 26.4
		海藻サラダ・スイートポテト	かいそう	にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごまあぶら・さとう スイートポテト			
24 (金)	麦ごはん	**【和食の日】**さんまのかぼすレモン煮	さんまのかぼすレモンに		**こめ・むぎ**	種実(ごま アーモンドなど)	652 / 24.4	782 / 28.1
		野菜のしそひじき和え・かきたま汁	しそひじき たまご・とうふ	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	さとう・でんぷん			
27 (月)	パン	おじゃがもちニョッキボロネーゼ	ぶたにく・だいず	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・パセリ・**にんにく**	**パン(こむぎこ・こめこ)**・さとう おじゃがもち・オリーブあぶら	さかな	675 / 26.0	805 / 30.9
		イタリアンナッツサラダ・ミルメーク		キャベツ・ブロッコリー・にんじん	ドレッシング・アーモンド ミルメーク			
28 (火)	麦ごはん	**【静岡県の料理】** 黒はんぺんフライ	くろはんぺんフライ		**こめ・むぎ**・あぶら	くだもの	677 / 22.9	754 / 25.8
		きゅうりのたくあん和え・おざく	とりにく・なまあげ	たくあん・きゅうり・にんじん ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん	ごま・さといも・こんにゃく あぶら			
29 (水)	横割り丸パン	チキン照り焼きバーガー(パティ・ごぼうサラダ)	てりやきチキンパティ	ごぼう・にんじん・キャベツ	**パン(こむぎこ・こめこ)** マヨネーズ	にゅうせいひん	704 / 27.6	852 / 33.1
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ・とうもろこし	じゃがいも・マカロニ			
30 (木)	麦ごはん	チキンカレー	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん **にんにく**・しょうが	**こめ・むぎ**・じゃがいも あぶら	さかな	647 / 19.8	840 / 27.7
		コーンキャベツ・(中)オムレツ	ウインナー (中)オムレツ	とうもろこし・キャベツ	あぶら			

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

農家さん　漁師さん　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に思いを伝えよう

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

※太字 で書 いてある食材 は県産 と市内産 です。

※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

※学校給食費（11月）の納付期限は、11月30（木）です。口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。