

# 令和5年度第2回周南市学校給食センター給食協議会

## (熊毛地区)

### 1 会長挨拶

### 2 議題

(1) 令和5年度2学期の献立について

(2) 令和5年度3学期の献立について

(3) その他

2023年

# 9月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今日の給食目標

### 食べ物の動きを知ろう

**赤**

ぐへんと  
成長

**緑**

すこやか  
バランス

**黄**

もりもり  
パワー

3つのグループの食品を  
バランスよく食べよう!

### 理想の朝ごはんを目指そう

- ① **まず 主食!**
- ② **プラス 主菜!**
- ③ **次に 副菜・汁物!**

① **主食**

② **副菜**

② **主菜**

③ **汁物**

夏休み中に、朝寝坊を  
したり、朝ごはんをぬいたり  
していませんか?  
2学期に、勉強・運動を  
がんばるためにも、朝ごはん  
を食べて生活リズムを  
ととのえましょう。

### こんだて

☆牛乳は毎日つきます  
(☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう  
(たべもののはたらき)

**赤**

おもに体を  
つくるもと  
になる食品

**緑**

おもに体の  
調子を整え  
るもとに  
なる食品

**黄**

おもに  
エネルギー  
のもとに  
なる食品

エネルギーkcal/たんぱく質 小学校 中学校

1(金) ケチャップソース  
りんごゼリー

ゆで  
キャベツ

チキンスティック

せわり  
パン

ラビオリ  
スープ

ぎゅうにゅう たまねぎ パン  
チキン にんじん (おむぎこ・こめこ)  
ウインナー バセリ ラビオリ  
キャベツ じゃがいも  
ゼリー

ホットドッグを  
つくろう!

603 24.0 743 28.5

4(月) れいとうパン

はるさめの  
ごますあえ

むぎ  
ごはん

マーポ  
どうふ

666 25.7 787 29.6

5(火) やさい  
ジュース

カラフル  
かいそうサラダ

小パン

なすの  
スパゲッティ

646 21.0 785 25.4

6(水) はつが  
げんまいり  
つくね

おかか  
あえ

ゆかり  
むぎごはん

かぼちゃの  
みそしる

651 29.3 781 34.1

7(木) パリッシュ  
(中学校のみ)

アロエり  
フルーツ  
ミックス

むぎ  
ごはん

チキン  
カレー

685 19.0 832 24.4

8(金) れいとうピーチ

キャベツの  
マヨネーズ  
あえ

しろみぎかな  
フライ

よこわり  
まるパン

ミネスト  
ローネ

696 26.0 868 30.3

11(月) しょうごんぶ  
あえ

さばの  
しおやき

むぎ  
ごはん

かきたま  
じる

634 29.4 - -

12(火) とうにゅう  
パンナコッタ

チーズ  
ポテト

にくだんこの  
スープ

640 22.6 813 28.2

13(水) 中国の料理

マールカオ  
(中学校のみ)

ちゅうか  
サラダ

むぎ  
ごはん

すぶた

661 22.7 906 28.0

14(木) キャベツの  
じゃこいため

ねりうめ  
たまごやき

のり

むぎ  
ごはん

にく  
じゃが

600 21.4 787 29.5

15(金) シャキシャキ  
ひじきサラダ

クリーム  
シチュー

636 25.3 804 31.0

18(月) 敬老の日

おしらせ

◎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。

◎魚の骨には気を付けて  
食べてください。

631 22.5 767 27.0

19(火) しょうちゃん  
コロッケ

やさい  
サラダ

なすの  
トマトスープ

631 22.5 767 27.0

20(水) みすなと  
さわらの あぶらあげの  
さいきょう いたたん  
やき

京都府の  
料理!

むぎ  
ごはん

ゆばの  
すましじる

605 26.8 718 31.2

21(木) ヨーグルト

スタミナ  
いため

むぎ  
ごはん

とうがんの  
たまごスープ

624 25.6 732 29.1

22(金) ロールケーキ

カレーやさんの  
なぞドレッシング  
サラダ

ナン

キーマ  
カレー

663 26.4 793 31.9

25(月) アーモンド  
(中学校のみ)

くろ はりはり  
はんぺん づけ  
フライ

むぎ  
ごはん

みそしる

660 21.4 823 25.8

26(火) ウインナー  
(中学校のみ)

ごぼう  
サラダ

小パン

やきそば

645 24.4 833 32.7

27(水) パンパンジー

アセロラ  
ゼリー

むぎ  
ごはん

ちゅうかどん

630 24.4 743 28.2

28(木) お月見  
こんだて

さといもの  
そぼろに

おつきみ  
ゼリー

むぎ  
ごはん

だんご  
じる

666 20.6 780 23.5

29(金) オレンジ

しろみぎかなの  
パーベキュー  
ソース

ジュリアン  
スープ

620 25.0 780 30.6

● 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・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。

2023年

# 10月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<p>2(月)</p> <p>きゅうりとちやしの ショー ちゅうかづけ ロンポー</p> <p>オレシジ ゼリー</p> <p>むぎごはん ビーフン スープ</p> <p>2月</p> <p>606 17.3 772 21.6</p>	<p>3(火)</p> <p>チョコブラック &amp; ホワイト</p> <p>シチリアふう ポーク</p> <p>ニョッキの スープ</p> <p>コッパン</p> <p>3(火)</p> <p>655 24.7 814 30.3</p>	<p>4(水)</p> <p>キャベツの じゃこいため</p> <p>りんご</p> <p>むぎごはん カレー どうふ</p> <p>4(水)</p> <p>643 24.0 761 27.8</p>	<p>5(木)</p> <p>かこしめけん 鹿児島の料理 焼酎を感動がしる国産</p> <p>きびなごの なんばんづけ</p> <p>むぎごはん さつま じる</p> <p>5(木)</p> <p>646 23.3 768 26.9</p>	<p>6(金)</p> <p>イタリアン ドレッシング サラダ</p> <p>小パイパン</p> <p>ツナ スパゲッティ</p> <p>6(金)</p> <p>618 22.1 772 26.6</p>	
<p>9(月) スポーツの日</p> <p>こんだて</p> <p>★牛乳は毎日つきます (★毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなざいりょう (たべもののはたらき)</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>おもに体を つくるもとなる食品</p> <p>おもに体の 調子を整え るもとなる食品</p> <p>おもに エネルギー のもとになる食品</p> <p>エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校</p> <p>606 17.3 772 21.6</p>		<p>10(火) ブルーベリーゼリー</p> <p>目によいこんだて</p> <p>かぼちゃ グラタン</p> <p>コッパン</p> <p>キャロット スープ</p> <p>10(火)</p> <p>655 24.7 814 30.3</p>	<p>11(水)</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>新人戦 がんばろう!! (ソスカツどん)</p> <p>ソスカツ</p> <p>むぎごはん もすく スープ</p> <p>レモンゼリー</p> <p>11(水)</p> <p>643 24.0 761 27.8</p>	<p>12(木)</p> <p>ごはんにかけて たべよう!</p> <p>キムタク いため</p> <p>むぎごはん いかの ちゅうかどう うまに</p> <p>12(木)</p> <p>646 23.3 768 26.9</p>	<p>13(金)</p> <p>レアスクリーム</p> <p>リヨネーズ ポテト</p> <p>オレシジ</p> <p>コッパン</p> <p>にくだんこの スープ</p> <p>13(金)</p> <p>618 22.1 772 26.6</p>
<p>16(月)</p> <p>がなつた食べよう 山口 県産100%こんだて</p> <p>ほうれんそうと ちやしのナムル</p> <p>ごはん マーポ どうふ</p> <p>16(月)</p> <p>657 22.9 750 25.0</p>		<p>17(火)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ポーク シチュー</p> <p>17(火)</p> <p>630 24.9 847 34.0</p>	<p>18(水)</p> <p>中学校のみ</p> <p>いwashの うめに</p> <p>ごますあえ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>なしゼリー</p> <p>18(水)</p> <p>648 23.1 817 31.6</p>	<p>19(木)</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>チキンチキン れんこん</p> <p>むぎごはん かきたま じる</p> <p>19(木)</p> <p>675 26.7 799 31.1</p>	<p>20(金)</p> <p>長崎県の 料理</p> <p>ふたの かに</p> <p>ちゅうか パーンズ</p> <p>さうどん あん</p> <p>20(金)</p> <p>624 31.7 752 36.5</p>
<p>23(月)</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>むぎごはん チキン カレー</p> <p>23(月)</p> <p>689 19.0 819 21.8</p>		<p>24(火)</p> <p>てりやき バーガーをつくらう!</p> <p>てりやき パティ</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>ゆで キャベツ</p> <p>アルファベット スープ</p> <p>24(火)</p> <p>676 27.3 818 31.8</p>	<p>25(水)</p> <p>フロccoliリーの しおゆで</p> <p>エビチリ</p> <p>ミルメーク コーヒー</p> <p>むぎごはん ワンタン スープ</p> <p>25(水)</p> <p>662 20.5 785 23.3</p>	<p>26(木)</p> <p>しおこんぶ あえ</p> <p>さばの しおやき</p> <p>むぎごはん なめこの みそじる</p> <p>26(木)</p> <p>626 27.6 751 32.6</p>	<p>27(金)</p> <p>カナダの料理</p> <p>トマトチリ ビーンズ</p> <p>サーモン シチュー</p> <p>27(金)</p> <p>700 30.1 847 36.0</p>
<p>30(月)</p> <p>ほうれんそうの りごまあえ</p> <p>さんまの かぼすレモンに</p> <p>まいたけ ごはん</p> <p>だいすど やさいの にも</p> <p>30(月)</p> <p>672 24.1 911 33.0</p>		<p>31(火)</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>カラフル かいそう サラダ</p> <p>小まっちゃ あげパン</p> <p>ポトフ</p> <p>31(火)</p> <p>625 19.9 777 24.1</p>	<p>おしらせ</p> <p>◎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。</p> <p>◎魚の骨には気をつけて食べてください。</p> <p>食事はバランスよく食べよう</p> <p>食事はバランスよく食べよう</p> <p>バランスのよい食事ってどんな食事? 何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの? 一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「菓物の5つのグループをまんべんなく食べると、バランスがとれる食事になることがわかります。</p> <p>出典:農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/index.html)</p>		

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。

2023年

# 11月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター



今月の給食目標

**食事のあいさつをきちんとしよう**

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

**読書週間**  
10/27~11/9

給食で本に登場する料理を食べてみましょう。

11/1「あおぞら ども食堂 はじめます!」より  
ハヤシライス

11/2「妖怪アパートの幽雅な日常」より  
トンカツ、サラダ

**1(水) あおぞら ども食堂 はじめます!**

ツナ サラダ

むぎごはん ハヤシライス

きゅうにゅう たまねぎ キャベツ きゅうり

にんじん たまねぎ

こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ

667 21.4 792 24.8

**2(木) 妖怪アパートの幽雅な日常**

サラダ

トンカツ

むぎごはん だいこんとアゲのみそ汁

きゅうにゅう たまねぎ キャベツ きゅうり

にんじん だいこん

こめ むぎ あぶら ドレッシング さとう

663 24.8 762 27.0

**3(金) 文化の日**

こんだて

☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき)

赤 緑 黄

おもに体を つくるものになる食品

おもに体の 調子をを整える ものになる食品

おもに エネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

**6(月) やまぐち 郷土料理の日**

おかかあえ

わかめ むぎごはん けんちょう

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん だいこん

こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう

690 25.9 830 29.9

**7(火) ワインナー (中学校のみ)**

アーモンド サラダ

たらこ スパゲッティ

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ じゃがいも くるごとう

615 24.2 807 32.2

**8(水) いいこの日 こんだて**

熊北コラボメニュー チキンとキャベツのガーリックいため

あじつくり カットパン

むぎごはん なはじる

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ でんぶん あぶら

619 24.5 732 28.1

**9(木) だいのこのちゅうかサラダ**

えび シューマイ

むぎごはん とりにくのフォー

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん じゃがいも

こめ むぎ さとう

616 22.4 749 26.5

**10(金) メープル&マーガリン**

しろみざかなのアーモンドソース

アルファベットスープ

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん とうもろこし

こめ むぎ さとう

663 25.3 824 31.2

**13(月) 熊北コラボメニュー**

地場産 給食

ぶたひきにくとじゃがいものあまみそいため

ごはん はもだんご

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん だいこん

こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう

614 22.2 745 25.9

**14(火) 地場産 給食**

じゃこ シヤム

キャベツのじゃこいため

ポークビーンズ

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ じゃがいも さとう

665 27.7 833 33.9

**15(水) がぶと比食べよう 山口 県産100%こんだて**

チキンチンれんこん

のり つくだに

ごはん さつまいものみそ汁

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

658 24.5 804 28.6

**16(木) 地場産給食**

ゆずきちゼリー

ひじきとだいすのいためもの

ごはん おやこどん

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

684 26.8 827 31.8

**17(金) 地場産給食**

チキンスティック

さつまいものシチュー

ごはん さつまいものみそ汁

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

695 27.9 857 33.1

**20(月) だいがくいも**

むぎごはん はっぽうさい

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

679 23.4 830 29.7

**21(火) 中東の料理**

ケバブふう

チキン レンズまめとむぎのスープ

ヨーグルト あえ

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

606 25.6 711 29.6

**22(水) 和食の日 こんだて**

ごまあえ

さばのしおやき

むぎごはん けんちんじり

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

625 27.7 817 34.3

**23(木) 勤労感謝の日**

おしらせ

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。

魚の骨には気をつけて食べてください。

今月はいろいろなさつまいも料理がでるよ!

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

684 26.8 827 31.8

**24(金) チーズ (中学校のみ)**

だいこん サラダ

アップルパン

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

629 22.6 850 30.9

**27(月) プリン**

じゃこ サラダ

熊北コラボメニュー フレッシュトマトでビーフカレー

むぎごはん

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

679 20.8 799 23.7

**28(火) トンカツソース**

ゆでキャベツ

ロイヤルカツ

ポトフ

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

683 24.5 822 29.1

**29(水) やさいのアーモンドいため**

スイーツポテト

むぎごはん きゅうどん

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

672 22.4 783 25.6

**30(木) スタミナなっとう**

ごはんにかけてたべてもおいしいよ!

むぎごはん おでん

きゅうにゅう たまねぎ

にんじん ぶなしめじ

こめ むぎ さとう

651 26.5 779 30.8

**熊毛北高校の生徒さんが考案**

熊毛地域にある小学校・中学校・高等学校の連携を図る取組みのひとつとして、熊毛北高校調理研究部のみなさんが給食メニューを考えました。11月と12月の2ヶ月間で5つのメニューが登場します。

8(水) チキンとキャベツのガーリック炒め

13(月) 豚ひき肉とじゃがいもの甘みそ炒め

27(月) フレッシュトマトでビーフカレー

学校給食費(11月)の納付期限は11月30日(木)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。

### 今月の給食目標

## かぜを予防しよう

かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいの？

- たんぱく質** → 体を温めて、体力を維持する。
- 炭水化物** → 発熱・せきでエネルギーが消費されるので補給する。
- ビタミンA・C** → 皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち抵抗力を高める。

### こんだて

☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう (たべもののはたらき)

赤	緑	黄
おもに体を つくるもとになる食品	おもに体の 調子を整え るもとになる食品	おもに エネルギー のもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

### おしらせ

◎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。

◎魚の骨には気をつけて食べてください。

<b>4(月)</b> ヨーグルト あえ むぎごはん ハッシュドポーク	<b>5(火)</b> イタリアンドレッシング サラダ 小パン	<b>6(水)</b> もやし、じゃこあえ やさいはるまき むぎごはん ぶたじる	<b>7(木)</b> いためビーフ シューマイ むぎごはん マーポだいこん
645 18.7 765 21.4 649 21.2 788 25.2	639 20.5 797 25.0	603 22.9 791 30.4	673 27.8 858 34.2

<b>11(月)</b> ケチャップソース ポテトサラダ たまごやき チキンライス かぶのスープ	<b>12(火)</b> スペインの料理 カットパン コッパパン ソパ・デ・アホ	<b>13(水)</b> ごまあえ ちくわのいそべあげ 小ごはん カレーうどん	<b>14(木)</b> 熊北コラボメニュー やさいいため むぎごはん すきやき
598 19.9 723 22.6 618 25.8 777 31.9	613 20.5 800 25.5	626 24.3 741 28.1	613 22.7 772 27.3

<b>18(月)</b> 秋田県の料理 ミルメークココア むぎごはん たまごじる	<b>19(火)</b> セレクト給食★クリスマスこんだて フライドチキン やさいスープ	<b>20(水)</b> キャベツのソテー たまごやき むぎごはん みそしる	<b>21(木)</b> シャキシャキ ひじきサラダ むぎごはん チキンカレー
619 22.2 731 25.7 八代小なし	635 22.6 755 25.2	688 22.0 819 25.2	687 26.4 842 31.0

**12月19日(火) セレクト給食★クリスマスこんだて**

ケーキを選ぶ簡単なものですが、自らの給食に変化をつけ、自分で選ぶことによって楽しく食事ができるようにと願っています。

デザートの種類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
いちごケーキ	691	23.7
チョコケーキ	703	24.0
	831	28.6
	843	28.9

**熊毛北高校の生徒さんが考案**

熊毛地域にある小学校・中学校・高等学校の連携を図る取組みのひとつとして、熊毛北高校調理研究部のみなさんが給食メニューを考えました。

11月と12月の2ヶ月間で5つのメニューが登場します。

5(火) ♪ にんにく入り ナポリタン風スパゲッティ

14(木) ♪ 野菜炒め

**冬野菜のスープ (材料4人分)**

ミートボール	100g	コンソメ	4g
たまねぎ	80g	濃口醤油	8g
かぶ	120g	塩・こしょう	少々
はくさい	160g	水	400ml
にんじん	40g		
緑豆春雨	8g		

★1人分 100gの野菜が摂取できます。  
★1日の野菜摂取目標量は 350gです。

**冬休みの食生活**

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう。

令和6年 1月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

1月9日 (火曜日)				1月10日 (水曜日)				1月11日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
小 Coppéパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0
		県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	65			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0			新麦	7	0
焼きそば		焼きそば麺	28	33.6			精白米	0	90			精白米	0	90
		豚肉ももスライス	15	18			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		長かま(白)	15	18			新麦	0	9			新麦	0	9
		にんじん	10	12	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		キャベツ	40	48	ハッシュドポーク		豚肉ももスライス	20	24	筑前煮		鶏肉もも角切り	20	24
		たまねぎ	15	18			じゃがいも	30	36			板こんにやく	30	36
		もやし	30	36			たまねぎ	50	60			干しいたけスライス(国産)	1	1.2
		サラダ油*	1	1.2			にんじん	15	18			洗いごぼう生(国産)	10	12
		オタクお好みソース2.1kg	8	9.6			にんにく	0.3	0.36			にんじん	20	24
		ウスターソース*	3	3.6			冷凍グリーンピース	5	6			冷凍里芋(乱切)	35	42
		コンソメゴールド*	0.4	0.48			冷凍白いんげん豆ピューレ	12	14.4			たけのこ水煮(1斗缶)	14	16.8
		こしょう*	0.02	0.02			サラダ油*	0.5	0.6			れんこん乱切り	10	12
シヤキシヤキひじきサラダ		乾燥芽ひじき 国産	1.2	1.44			ハウス ハヤシルウ フレーク	11	13.2			ちくわ 並	10	12
		れんこんスライス 県産	15	18			コンソメゴールド*	0.4	0.48			冷凍カットさやいんげん	6	7.2
		にんじん	5	6			トマケチャップ3kg	10	12			サラダ油*	0.5	0.6
		冷凍 むき枝豆(国産)	10	12			トマケチャップ1kg	0	0			三温糖*	1.8	2.16
		まぐろ水煮フレーク	10	12			白ワイン*	1	1.2			こいくちしょうゆ*	6	7.2
		L&Mマヨネーズタイプ1kg	4	4.8			三温糖*	0.3	0.36			純だし*	0.26	0.31
		笑顔でランチ香りごまドレッシング	3	3.6			ウスターソース*	2.5	3			酒*	1	1.2
							こしょう*	0.02	0.02			水	21	25.2
							コーンサラダ					紅白なます		
							冷凍ホールコーン(国産)	20	24			だいこん	40	48
							キャベツ	30	36			にんじん	15	18
							にんじん	10	12			三温糖*	1.5	1.8
							笑顔でランチドレッシングコーンクリーム	8	9.6			穀物酢*	3	3.6
							チーズCa+Fe14g	0	14			こいくちしょうゆ*	0.5	0.6
												かえり*	8	9.6
												サラダ油*	1.2	1.44
												こいくちしょうゆ*	0.8	0.96
												本みりん*	1	1.2
												三温糖*	2	2.4
												白いりごま	0.2	0.24
												水	0.8	0.96
												減塩のり佃煮10g(三島)	10	10
<b>お正月の料理</b>														
1月12日 (金曜日)				1月15日 (月曜日)				1月16日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
小揚げパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0	ごはん		精白米	72.5	0	背割りパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		菜種白絞油	4.6	0			強化米	0.22	0			パン加工費 縦横スライス 全規格	1	0
		きな粉 全粒大豆	4.6	0			精白米	0	100			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
		三温糖*	4.6	0			強化米	0	0.3			パン加工費 縦横スライス 全規格	0	1
		食塩*	0.07	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	65	マーボー豆腐(県産)		木綿豆腐 県産大豆使用400g	100	120	ポトフ		冷凍豚肉もも角切り(山口県産)	15	18
		菜種白絞油	0	6.8			鶏肉ももミンチ(山口県内産)*	15	18			じゃがいも 周南市産	50	60
		きな粉 全粒大豆	0	6.8			酒*	1	1.2			たまねぎ	45	54
		三温糖*	0	6.8			県産干しいたけスライス	1	1.2			だいこん 県内産	20	24
		食塩*	0	0.11			しょうが	0.6	0.72			にんじん 周南市産	20	24
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんにく	0.6	0.72			パセリ* 葉生(県内産)	0.5	0.6
ミートボールのスープ煮		じゃがいも	45	54			青ねぎ 県内産	5	6			コンソメゴールド*	1.5	1.8
		安心素材ミートボール ベスト	30	36			たけのこ水煮(県内産)(1斗缶)	15	18			こいくちしょうゆ*	2	2.4
		たまねぎ	30	36			冷にんじん 県内産 千切り	15	18			食塩*	0.15	0.18
		にんじん	20	24			たまねぎ	50	60			こしょう*	0.02	0.02
		冷凍カットさやいんげん	5	6			赤みそ汁	7	8.4			白ワイン*	1	1.2
		ぶなしめじ	15	18			こいくちしょうゆ*	2	2.4			水	70	84
		白ワイン*	1	1.2			トウモロコシ130g程度*	0.14	0.17	チキンステック		チキンウインナー40g(スティック)山口県産	40	40
		コンソメゴールド*	1.5	1.8			三温糖*	1	1.2	ゆでキャベツ		*キャベツ(山口県産)	35	42
		うすくちしょうゆ*	1	1.2			中華スープ*	1	1.2	ケチャップソース		ケチャップソース 8g	8	8
		食塩*	0.18	0.22			でんぶん1kg*	2	2.4					
		こしょう*	0.02	0.02			純正 ごま油*	2	2.4					
		水	70	84			水	39	46.8					
フルーツポンチ②		みかん(缶)	20	24	県産豚キョーザ(小1個中2個)		スクール餃子(県産豚)18g	18	0					
		パイ(缶)	20	24			スクール餃子(県産豚)18g	0	36					
		黄桃(缶)	20	24	キャベツのジャコ炒め(県産)		*キャベツ(山口県産)	40	48					
		ベストカテルゼー	20	24			冷にんじん 県内産 千切り	8	9.6					
							しらす干し(県産)	2	2.4					
							冷凍ホールコーン(国産)	10	12					
							サラダ油*	0.5	0.6					
							コンソメゴールド*	0.2	0.24					
							食塩*	0.1	0.12					
							こしょう*	0.01	0.01					
<b>地場産給食週間 (15日~19日)</b>														

※「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6年 1月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

1月17日 (水曜日)				1月18日 (木曜日)				1月19日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
ごはん		精白米	72.5	0	ごはん		精白米	72.5	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		強化米	0.22	0			強化米	0.22	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
		精白米	0	100			精白米	0	100	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		強化米	0	0.3			強化米	0	0.3	クリームシチュー		鶏肉手羽スライス(県内産)	20	24
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			水煮大豆(県産)	10	12
あんこうのみそ汁		冷凍あんこう切り身(山口県産)	20	24	親子丼(県産)		鶏肉手羽スライス(県内産)	30	36			冷にんじん 県内産 いちよう切	12	14.4
		木綿豆腐 県産大豆使用400g	30	36			にんじん 周南市産	15	18			たまねぎ	40	48
		だいこん 県内産	25	30			たまねぎ	50	60			じゃがいも	50	60
		はくさい(県内産)	25	30			さがきごぼう	20	24			サラダ油*	0.5	0.6
		にんじん 周南市産	5	6			青ねぎ 周南市産	5	6			クリームシチュー	8	9.6
		青ねぎ 県内産	5	6			鶏卵 L(山口県内産)	40	48			SBシチューフレークN(アレルギーフリー)	0.5	0.6
		煮干し	2	2.4			三温糖*	1	1.2			調理用牛乳1L* 県産	35	42
		麦みそ*	11	13.2			こいくちしょうゆ*	5	6			こしょう*	0.02	0.02
チキンチキンれんこん		山口さんの鶏肉ダイスカット兼粉付	40	48			純だし*	0.23	0.28			水	45	54
		菜種白絞油	4	4.8			酒*	0.5	0.6	はなっこりーのソー(県産)		冷凍カットはなっこりー	15	18
		れんこんスライス 県産	20	24			水	35	42			キャベツ	40	48
		三温糖*	1.5	1.8	生揚げと高菜の煮びたし(県産)		たかな 周南市産	25	30			カットウイナー(山口県産)	5	6
		こいくちしょうゆ*	4	4.8			はくさい(県内産)	25	30			サラダ油*	0.3	0.36
		本みりん *	2.7	3.24			生揚げ(県産)	20	24			食塩*	0.16	0.19
		酒*	1.4	1.68			純だし*	0.2	0.24			こしょう*	0.01	0.01
		水	5	6			本みりん *	1	1.2			コンソメゴールド*	0.3	0.36
1食大判のり		1食焼きのり(大判)山口県産漁連	5	5			こいくちしょうゆ*	2	2.4			こいくちしょうゆ*	0.2	0.24
昆布佃煮		堂本食品1食ごま昆布8g	8	8			三温糖*	0.5	0.6					
							水	10	12					
							*みかんM(100g)(県内産)	80	80					

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

おむすびの日

1月22日 (月曜日)				1月23日 (火曜日)				1月24日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
妻ごはん(12~3月)		精白米	70	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	わかめ妻ごはん(三島1番180g)		精白米	68.3	0
		強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			新麦	6.8	0
		新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			強化米	0.2	0
		精白米	0	90	アルファベットスープ②		アルファベットマカロニ	8	9.6			三島焼き込みわかめ(ノグルノ)200g	1.86	0
		強化米	0	0.27			ペーコン(短冊)	5	6			精白米	0	90
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			たまねぎ	30	36			新麦	0	9
♪チキンカレー		鶏肉手羽スライス	25	30			にんじん	10	12			強化米	0	0.27
		にんじん	20	24			キャベツ	30	36			三島焼き込みわかめ(ノグルノ)200g	0	2.37
		たまねぎ	50	60			セロリー	5	6	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		じゃがいも	50	60			うすくちしょうゆ*	2	2.4			木綿豆腐400g◆	80	96
		サラダ油*	0.5	0.6			コンソメゴールド*	1	1.2			刻み油揚げ	3	3.6
		にんにく	0.5	0.6			食塩*	0.3	0.36			にんじん	15	18
		しょうが	0.5	0.6	コロツケ		こしょう*	0.03	0.04			切こんにやく*	20	24
		ハーモントフレーク給食用	10	12			北海道産じゃが芋ポコロッケ野菜55g	55	55			だいこん	30	36
		SBディナーカレーフレーク	5	6	いかとほうれん草のソーテー		菜種白絞油	5.5	5.5			鶏肉手羽スライス	10	12
		アレルギーフリーカレーフレークN(SB)	1	1.2			かのこいか短冊	25	30			冷凍里芋	30	36
		すりおろしりんご	4	4.8			にんじん	10	12			サラダ油*	0.5	0.6
		白ワイン*	1	1.2			冷凍カットほうれん草	20	24			本みりん *	1	1.2
		トマトチャップ3kg	2	2.4			冷凍ホールコーン(国産)	10	12			三温糖*	1	1.2
		トマトチャップ1kg	0	0			サラダ油*	0.3	0.36			酒*	1	1.2
		ウスターソース*	1	1.2			コンソメゴールド*	0.3	0.36			純だし*	0.3	0.36
		水	85	102			食塩*	0.1	0.12			こいくちしょうゆ*	4.5	5.4
カラフル海藻サラダ		キャベツ	15	18			こしょう*	0.01	0.01	県産玉子焼き		やまぐちさんちの玉子焼50g	50	50
		にんじん	5	6	リンゴジャム		白ワイン*	0.5	0.6	おかかあえ		キャベツ	20	24
		きゅうり	15	18			かせい りんごジャム 15g	15	0			もやし	30	36
		海藻サラダ	1	1.2			かせい りんごジャム 20g	0	20			にんじん	5	6
		ローストアーモンド 細切	3	3.6								花かつお	0.5	0.6
		冷凍ホールコーン(国産)	7	8.4								こいくちしょうゆ*	2.3	2.76
		野菜いっぱいドレッシング和風1L	7.5	9								三温糖*	0.5	0.6
Ⓜパリッシュ		パリッシュ5g	0	5						(中)黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ 8g	0	8

全国学校給食週間  
(24日~30日)

山口県の郷土料理  
(わかめごはん・けんちょう)

※「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6年 1月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

1月25日 (木曜日)				1月26日 (金曜日)				1月29日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	フォカッチャ		JCOMサ フォカッチャ50g	50	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0
		強化米	0.21	0			フォカッチャ 70g	0	100			強化米	0.21	0
		新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0
		精白米	0	90	スパゲッティミートソース		ハーフスパゲッティ	32	38.4			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			豚肉ももミンチ	25	30			強化米	0	0.27
		新麦	0	9			赤ワイン*	1.5	1.8			新麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんにく	0.3	0.36	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
のっぺい汁②		木綿豆腐 県産大豆使用400g	30	36			にんじん	15	18	みそ汁		じゃがいも	30	36
		刻み油揚げ	3	3.6			たまねぎ	45	54			にんじん	5	6
		だいこん	25	30			オリーブ油*	1	1.2			だいこん	20	24
		ささがきごぼう	8	9.6			トマトケチャップ3kg	12	14.4			木綿豆腐400g◆	30	36
		にんじん	8	9.6			カゴメトマトビュレ(フィルムパック)	7	8.4			刻み油揚げ	5	6
		冷凍里芋	30	36			MCGティンガラスソース	8	9.6			青ねぎ	5	6
		板こんにやく	15	18			コンソメゴールド*	0.5	0.6			麦みそ*	11	13.2
		青ねぎ	5	6			食塩*	0.23	0.28			煮干し	2	2.4
		だし昆布	1	1.2			こしょう*	0.02	0.02			水	120	144
		混合削り節(だし用)	1.5	1.8			ウスターソース*	2.5	3			かつわかめ	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ*	4	4.8			三温糖*	0.2	0.24	鮭の塩焼き		鮭の切身40g	40	0
		食塩*	0.25	0.3	イタリアントレッシング*サラダ		冷凍カリフラワー	20	24			鮭の切身50g	0	50
		でんぶん1kg*	1.5	1.8			冷凍ブロッコリー SS	20	24	たくあんあえ		キャベツ	40	48
		水	100	120			冷凍ホルコーン(国産)	10	12			干切だいこん漬	6	7.2
ぶり照り焼き50/60g		ぶり照り焼き50g	50	0	豆乳パンナコッタ		キューピーイタリアントレッシング*1000ml	6	7.2			白すりごま	1	1.2
		ぶり照り焼き60g	0	60			豆乳パンナコッタ(いちごソース)	40	40			こいくちしょうゆ*	0.5	0.6
よごし(富山)		こまつな 葉 生	20	24						みかんM		みかんM	80	80
		キャベツ	15	18										
		にんじん	5	6										
		白みそ	3.5	4.2										
		白すりごま	1	1.2										
		三温糖*	3.5	4.2										
		本みりん *	0.1	0.12										
		純正 ごま油*	0.1	0.12										

富山県の料理

イタリアの料理

昔の給食

1月30日 (火曜日)				1月31日 (水曜日)										
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0					
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0					
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0					
カレーチュー②		鶏肉手羽スライス	10	12			精白米	0	90					
		じゃがいも	40	48			強化米	0	0.27					
		にんじん	20	24			新麦	0	9					
		たまねぎ	40	48	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4					
		ハーモントフレック給食用	5	6	キムチなべ		豚肉ももスライス	20	24					
		アルゲンフリーカレーフレークN(SB)	0.5	0.6			木綿豆腐400g◆	40	48					
		クリームシチュー	5	6			もやし	15	18					
		SBシチューフレックN(アルゲンフリー)	0.5	0.6			にら 葉 生	5	6					
		こしょう*	0.02	0.02			はくさい	30	36					
		トマトケチャップ3kg	2	2.4			にんじん	10	12					
		トマトケチャップ1kg	0	0			白菜キムチ カット	10	12					
		ウスターソース*	1	1.2			麦みそ*	4	4.8					
		調理用牛乳1L	20	24			白みそ	3	3.6					
		特製カレーパウダー	0.2	0.24			本みりん *	1.6	1.92					
		水	85	102			こいくちしょうゆ*	0.7	0.84					
くじらの竜田揚げ		鯨竜田揚げ	45	54			純正 ごま油*	0.5	0.6					
		菜種白絞油	4.5	5.4			酒*	0.1	0.12					
ゆで野菜		キャベツ	35	42			中華スープ*	0.2	0.24					
		にんじん	5	6			トウハンジャン130g程度*	0.05	0.06					
いちごジャム		かせイチゴジャム15g(国産)	15	15	海鮮チャブチエ		カット緑豆春雨	5	6					
							むきえび80/120	12	14.4					
							かのこいか短冊	12	14.4					
							にんじん	7	8.4					
							ぶなしめじ	10	12					
							冷凍かつさやいんげん	5	6					
							にんにく	0.1	0.12					
							しょうが	0.1	0.12					
							白いりごま	0.5	0.6					
							純正 ごま油*	0.5	0.6					
							酒*	0.5	0.6					
							三温糖*	1	1.2					
							こいくちしょうゆ*	1.8	2.16					
							中華スープ*	0.36	0.43					
							イカと野菜のチヂミ	0	50					
							カップdeヤクルト	70	70					

昔の給食

※「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6年 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

2月1日 (木曜日)				2月2日 (金曜日)				2月5日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
ゆかり麦ごはん/1釜160g		精白米	68.3	0	アップルパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	ずしめし		精白米	72.5	0
		強化米	0.2	0			ドライアップルパン混入用	11.7	0			強化米	0.22	0
		新麦	6.8	0			パン加工賃 混入1類	1	0			すし酢1.8Lオタフク	15.5	0
		ゆかりノングルソ-150g	1.56	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			精白米	0	100
		精白米	0	90			ドライアップルパン混入用	0	17			強化米	0	0.3
		強化米	0	0.27			パン加工賃 混入1類	0	1			すし酢1.8Lオタフク	0	21.4
		新麦	0	9			牛乳	206.4	206.4			牛乳	206.4	206.4
		ゆかりノングルソ-150g	0	2.06			ほうれん草と卵のスープ	5	6			けんちん汁	10	12
		牛乳	206.4	206.4			たまねぎ	30	36			だいこん	25	30
		わかめスープ					冷凍カットほうれん草	20	24			さいとも	20	24
			にんじん	10	12	錦農産 きんぴらこんにやく	15	18						
			たまねぎ	30	36	鶏胸 L(国産)	25	30	木綿豆腐 県産大豆使用400g	40	48			
			にんじん	8	9.6	コンソメゴールド*	2	2.4	刻み油揚げ	2.5	3			
			えのきたけ	7	8.4	こいくちしょうゆ*	1.3	1.56	県産干しいたけスライス	1	1.2			
			木綿豆腐400g◆	30	36	食塩*	0.2	0.24	青ねぎ	4	4.8			
			青ねぎ	5	6	こしょう*	0.02	0.02	だし昆布	1	1.2			
			中華スープ*	1.6	1.92	でんぷん1kg*	1	1.2	混合削り節(だし用)	1.5	1.8			
			食塩*	0.2	0.24	白ワイン*	0.5	0.6	本みりん*	0.5	0.6			
			こしょう*	0.03	0.04	ラザーニャ	60	60	こいくちしょうゆ*	3	3.6			
			こいくちしょうゆ*	1.2	1.44	イタドレ'レッシング'サラダ	35	42	食塩*	0.3	0.36			
			水	130	156	冷凍プロコリー SS	15	18	水	100	120			
鶏の唐揚げ(2個)		やわらか鶏もも唐揚げ	60	60			冷凍ホールコン(国産)	10	12	手巻き寿司用卵焼き(2本)		手巻き寿司用卵焼き20g	30	30
		菜種白絞油	6	6			キュービー'イタドレ'レッシング1000ml	6	7.2			牛肉の時雨煮	20	24
もやしナムル		もやし	30	36			ささがきごぼう	10	12			たまねぎ	15	18
		きゅうり	10	12			にんじん	10	12			糸こんにやく	10	12
		にんじん	5	6			うすくちしょうゆ*	1.8	2.16			しょうが	0.5	0.6
		うすくちしょうゆ*	1.8	2.16			純正ごま油*	0.4	0.48			サラダ油*	0.3	0.36
		純正ごま油*	0.4	0.48			穀物酢*	0.8	0.96			こいくちしょうゆ*	3	3.6
		穀物酢*	0.8	0.96			三温糖*	0.4	0.48			三温糖*	0.5	0.6
		三温糖*	0.4	0.48			白いりごま	0.6	0.72			本みりん*	1	1.2
		白いりごま	0.6	0.72								酒*	1	1.2
												手巻きのり	5	6
												手巻きのり 4枚 5g	5	6
						手巻きのり 5枚 6.25g	0	6.25						
						節分豆	10	10						

節分献立

2月6日 (火曜日)				2月7日 (水曜日)				2月8日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
横割り丸パン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	減ごはん		精白米	54	0
		パン加工賃 縦横スライス 全規格	1	0			強化米	0.21	0			強化米	0.16	0
		パン加工賃 丸 全規格	1	0			新麦	7	0			精白米	0	70
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			精白米	0	90			強化米	0	0.21
		パン加工賃 縦横スライス 全規格	0	1			強化米	0	0.27			牛乳	206.4	206.4
		パン加工賃 丸 全規格	0	1			新麦	0	9			かやくうどん	50	60
		牛乳	206.4	206.4			牛乳	206.4	206.4			刻み油揚げ	5	6
		冬野菜のスープ③					おでん風煮(がんも)②	15	18			にんじん	10	12
							明月がんも	15	18			たまねぎ	30	36
							じゃがいも	20	24			長かま(白)	10	12
			かぶ根 皮つき 生	30	36	青ねぎ	7	8.4						
			はくさい	30	36	カットわかめ	0.8	0.96						
			にんじん	10	12	だし昆布	2	2.4						
			冷凍カットほうれん草	10	12	混合削り節(だし用)	2	2.4						
			カット緑豆春雨	2	2.4	こいくちしょうゆ*	4.5	5.4						
			コンソメゴールド*	1	1.2	本みりん*	1	1.2						
			こいくちしょうゆ*	2	2.4	酒*	1	1.2						
			食塩*	0.5	0.6	食塩*	0.1	0.12						
			こしょう*	0.02	0.02	水	120	144						
			水	100	120									
白身魚フライ(バーガー用)		白身魚フライ50g(バーガー用)	50	0	スタミナ納豆		国産さば味噌煮50g(ヤヨイ)	50	0	アーモンドあえ		国産さば味噌煮70g(ヤヨイ)	0	70
		菜種白絞油	5	0			国産ひきわり納豆(チューブ)500g	25	30			冷凍カットほうれん草	20	24
		白身魚フライ80g(バーガー用)	0	60			キャベツ	30	36			キャベツ	30	36
		菜種白絞油	0	6			白ねぎ	6	7.2			にんじん	5	6
キャベツのマヨネーズあえ		キャベツ	35	42			しょうが	0.5	0.6			ローストアーモンド粉末★	1	1.2
		L&Mマヨネーズ'タイプ1kg	8	9.6			にんにく	0.3	0.36			ローストアーモンド'ダイス	1	1.2
						白いりごま	1	1.2			こいくちしょうゆ*	2.8	3.36	
						白すりごま	2	2.4			三温糖*	1.7	2.04	
						純正ごま油*	0.3	0.36	ハニービーナッツ		ハニービーナッツ13g	13	13	
						本みりん*	0.5	0.6						
						こいくちしょうゆ*	2	2.4						
						三温糖*	1	1.2						
						ぼんかんM* 1個約114g(正味74g)	74	74						

※「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、しらさ、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、微細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6年 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

2月9日 (金曜日)				2月13日 (火曜日)				2月14日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	小揚げパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0	キャロットピラフ(1釜2200g)		精白米	65.3	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			菜種白絞油	4.6	0			強化米	0.2	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			きな粉 全粒大豆	4.6	0			キャロットピラフ 1.1kg	20.5	0
ラビオリスープ		冷凍ラビオリ	15	18			三温糖*	4.6	0			精白米	0	90
		キャベツ	30	36			食塩*	0.07	0			強化米	0	0.27
		たまねぎ	40	48			県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	65			キャロットピラフ 1.1kg	0	28.3
		にんじん	10	12			菜種白絞油	0	6.8	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		乾燥パセリ	0.01	0.01			きな粉 全粒大豆	0	6.8			無塩せきベーコン角切り	5	6
		コンソメゴールド*	1.2	1.44			三温糖*	0	6.8			じゃがいも	40	48
		こいくちしょうゆ*	2.5	3			食塩*	0	0.11			たまねぎ	30	36
		食塩*	0.2	0.24	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんじん	10	12
		こしょう*	0.02	0.02	マカロニのクリーム煮		エルボマカロニ	10	12			ぶなしめじ	10	12
フランクフルトのケチャップ炒め		チキンランク1cmカット	25	30			鶏肉手羽スライス	20	24			こいくちしょうゆ*	1	1.2
		たまねぎ	25	30			じゃがいも	40	48			コンソメゴールド*	0.8	0.96
		にんじん	10	12			にんじん	15	18			食塩*	0.3	0.36
		冷凍ホールコーン(国産)	10	12			たまねぎ	40	48			こしょう*	0.01	0.01
		サラダ油*	0.3	0.36			冷凍白いんげん豆ピューレ	10	12			水	120	144
		トマトケチャップ3kg	5	6			調理用牛乳1L	35	42	ソースハンバーグ		豆腐ハンバーグ50g	50	0
		トマトケチャップ1kg	0	0			サラダ油*	0.3	0.36			豆腐ハンバーグ60g	0	60
		食塩*	0.07	0.08			クリームシチュー	8	9.6			トマトケチャップ3kg	8	8
		三温糖*	0.08	0.1			SBシチューフレークN(アルゲンフリー)	1	1.2			トマトケチャップ1kg	0	0
		ウスターソース*	0.4	0.48			コンソメゴールド*	0.1	0.12			ウスターソース*	2	2
		こしょう*	0.01	0.01			こしょう*	0.02	0.02			三温糖*	1.5	1.5
マーシャルビーンズ*		丸和油脂マーシャルビーンズ10g	10	0	海藻とツナのサラダ		海藻サラダ	0.8	0.96			水	30	30
		丸和油脂マーシャルビーンズ15g	0	15			キャベツ	30	36	コールスローサラダ		キャベツ	35	42
							にんじん	5	6			にんじん	5	6
							まぐろ水煮フレーク	10	12			冷凍ホールコーン(国産)	5	6
							ロースターモント細切	3	3.6			フレッシュレタス1L	6	7.2
							野菜いっぱいドレッシング和風1L	7.5	9	フレンチクレープ(チョコ)		フレンチクレープ(チョコ)	30	30

2月15日 (木曜日)				2月16日 (金曜日)				2月19日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	小メロンパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	58.3	0	ごはん		精白米	72.5	0
		強化米	0.21	0			メロンパン皮生地 35g	35	0			強化米	0.22	0
		新麦	7	0			県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	85			精白米	0	100
		精白米	0	90			メロンパン皮生地 45g	0	45			強化米	0	0.3
		強化米	0	0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
牛乳		新麦	0	9	肉団子のスープ		安心素材ミートボール ベスト	30	36	みそ汁		さといも(周南産)	15	18
マーボ豆腐		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			キャベツ	25	30			冷にんじん 県産産 いちよう切	10	12
		便利とうふ	100	120			もやし	20	24			だいこん 県産産	30	36
		豚肉ももミンチ	25	30			にんじん	10	12			木綿豆腐 県産大豆使用400g	30	36
		酒*	1	1.2			たまねぎ	20	24			青ねぎ 県産産	5	6
		干しいたけスライス国産♪	1	1.2			干しいたけスライス国産♪	0.5	0.6			麦みそ*	11	13.2
		しょうが	0.6	0.72			青ねぎ	3	3.6			煮干し	2	2.4
		にんにく 周南市産	0.6	0.72			こいくちしょうゆ*	3	3.6			水	120	144
		青ねぎ	5	6			中華スープ*	1	1.2	チキンチキンれんこん		山口さんちの鶏肉がイカサカ濃粉付	40	48
		にんじん	15	18			食塩*	0.15	0.18			菜種白絞油	4	4.8
		たまねぎ	55	66			こしょう*	0.02	0.02			れんこんスライス 県産	20	24
		赤みそ♪♪	5	6			酒*	0.5	0.6			三温糖*	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ*	2	2.4			水	137	164.4			こいくちしょうゆ*	4	4.8
		トウモロコシ130g程度*	0.15	0.18	ごぼうサラダ		冷干切りごぼう	20	24			本みりん*	2.7	3.24
		三温糖*	1	1.2			きゅうり	20	24			酒*	1.4	1.68
		中華スープ*	0.9	1.08			にんじん	5	6			白いりごま	0.8	0.96
		でんぷん1kg*	2	2.4			まぐろ水煮フレーク	5	6			水	5	6
		純正 ごま油*	2	2.4			笑顔でランチ香りごまドレッシング	8	9.6	山口県産のり佃煮		山口県産のり佃煮	8	8
		水	39	46.8			L&Mマヨネーズタイプ1kg	3	3.6					
春雨のごま酢あえ		かつ緑豆春雨	5	6										
		キャベツ	30	36										
		にんじん	5	6										
		しらす干し乾燥品(国産)	2	2.4										
		白すりごま	0.5	0.6										
		穀物酢*	2	2.4										
		三温糖*	1.3	1.56										
		こいくちしょうゆ*	1.5	1.8										
		純正 ごま油*	0.3	0.36										
		食塩*	0.09	0.11										
㊤えびシューマイ18g(2個)		えびシューマイ18g	0	36										

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

※「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6年 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

2月20日 (火曜日)				2月21日 (水曜日)				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)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	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				小学校
背割りパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	麦ごはん(12~3月)		精白米	70
		パン加工賃 縦横スライス 全規格	1			強化米	0.21			強化米	0.21
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0			新麦	7			新麦	7
		パン加工賃 縦横スライス 全規格	0			精白米	0			精白米	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
ミネストローネ(シエル)		ベーコン(短冊)	4			生揚げ	25	ビーフカレー		牛肉ももスライス	25
		じゃがいも	30			じゃがいも	30			じゃがいも	50
		たまねぎ	35			れんこんスライス 県産	20			れんこん	15
		シエルマカロニ	4			にんじん	8			たまねぎ	40
		セロリー	3			切こんにやく*	15			にんにく	0.5
		にんじん	5			青ねぎ 県内産	5			しょうが	0.5
		にんにく	0.3			だし昆布	1			バーモントフłek給食用	10
		トマト水煮ダイス(1号缶)	20			混合削り節(だし用)	2			SBディナーカレーフłek	4
		食塩*	0.3			こいくちしょうゆ*	2.5			アレルギーフリーカレーフłekN(SB)	1
		オリーブ油*	1.5			うすくちしょうゆ*	2			トマトケチャップ1kg	2
		コンソメゴールド*	1			食塩*	0.25			トマトケチャップ3kg	0
		こしょう*	0.02			でんぶん1kg*	1.5			ウスターソース*	1
		うすくちしょうゆ*	1.3			酒*	0.5			赤ワイン*	1
		白ワイン*	0.5			本みりん*	0.5			コンソメゴールド*	0.5
		三温糖*	0.2			純だし*	0.6			サラダ油*	0.5
		水	70			水	8			だいにん	40
ブレンオムレツ		やまぐちさんちのブレンオムレツ50g	50			純正 ごま油*	1			にんじん	10
フルーツホイップあえ		みかん(缶)	10			白いりごま	2			冷凍ホールコーン(国産)	6
		りん(缶)	10			こいくちしょうゆ*	1.7			まぐろ水煮フłek	6
		黄桃(缶)	15			三温糖*	0.8			野菜いっぱいレタスシソウ和風1L	7.5
		星型ナタデココ	15			本みりん*	0.5			白すりごま	1
		フロージンホイップ	20			純だし*	0.6			牛乳たっぷりココアパハロアFe	0
						水	8				

  

2月26日 (月曜日)				2月27日 (火曜日)				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)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	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				小学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	麦ごはん(12~3月)		精白米	70
		強化米	0.21			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0			強化米	0.21
		新麦	7			飲用牛乳200ml	206.4			新麦	7
		精白米	0	牛乳		豚肉もも角切り	15			精白米	0
		強化米	0	ポトフ(かぶ)		じゃがいも	50			強化米	0
		新麦	0			たまねぎ	35			新麦	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4			かぶ根 皮つき 生	25	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
道産子汁		豚肉ももスライス	10			にんじん	20			豚肉ももミンチ	15
		にんじん	10			セロリー	3			がんもどきの肉みそ煮	15
		もやし	15			コンソメゴールド*	0.6			明月がんと	30
		キャベツ	20			こいくちしょうゆ*	2			はくさい	45
		じゃがいも	40			食塩*	0.15			たまねぎ	30
		冷凍ホールコーン(国産)	10			こしょう*	0.02			ぶなしめじ	10
		かつわかめ	0.3			白ワイン*	0.5			にんじん	20
		麦みそ*	11			水	75			板こんにやく	20
		煮干し	3			ポテトとお米のささみカツ40g	40			冷凍かつしんげんサイ	15
		青ねぎ	5			粟種白絞油	4			こいくちしょうゆ*	3
		バター 有塩バター*	0.5			ポテトとお米のささみカツ50g	0			本みりん*	1.5
		酒*	0.5			粟種白絞油	0			酒*	1
		水	100			キャベツ	30			純だし*	0.53
にしん甘露煮		にしん甘露煮40g	40			ポテトとお米のささみカツ40g	40			三温糖*	0.3
		にしん甘露煮50g	0			粟種白絞油	4			麦みそ*	5
		冷凍かつほうれん草	25			ポテトとお米のささみカツ50g	0			キャベツ	40
		はくさい	25			粟種白絞油	0			冷凍かつ小松菜	10
		にんじん	5			キャベツ	30			冷凍ホールコーン(国産)	10
		白すりごま	1.5			冷凍プロコロ SS	10			しらす干し乾燥品(国産)	2
		三温糖*	1.45			冷凍ホールコーン(国産)	5			サラダ油*	0.5
		こいくちしょうゆ*	2.41			青じそドレッシング1L	5			コンソメゴールド*	0.4
						三温糖*	0.6			こいくちしょうゆ*	0.2
						水	75			食塩*	0.17
						アブリコットジャム15g(カセイ)	15			こしょう*	0.01
										酒*	0.3
										りんご 生	39.12

北海道の料理

※「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6年度 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

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)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		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				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0										
		強化米	0.21	0										
		新麦	7	0										
		精白米	0	90										
		強化米	0	0.27										
		新麦	0	9										
牛乳 ふぐのみそ汁		飲用牛乳200ml	206.4	206.4										
		ふぐ一口カット	30	36										
		にんじん	10	12										
		はくさい	30	36										
		木綿豆腐400g◆	30	36										
		白ねぎ	5	6										
		カットわかめ	1	1.2										
		純だし*	0.33	0.4										
鶏肉のにんにく醤油炒め		山口県産鶏肉がysカット澱粉付	40	48										
		菜種白絞油	4	4.8										
		冷凍カットアハラガス	5	6										
		にんにく	1	1.2										
		酒*	2	2.4										
		こいくちしょうゆ*	2	2.4										
		本みりん *	2	2.4										
プリン(冷蔵)		純正 ごま油*	0.5	0.6										
		水	2	2.4										
		ヒロキヨーの給食プリン43g	43	43										

献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		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				小学校	中学校				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6年 3月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

3月1日 (金曜日)				3月4日 (月曜日)				3月5日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	ちらしずし		精白米	70	0	横割り丸パン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0			パン加工費 縦横スライス 全規格	1	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			ちらしずしの素	23.8	0			パン加工費 丸 全規格	1	0
ビーフシチュー		牛肉もも角切り	30	36			精白米	0	90			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
		じゃがいも	45	54			強化米	0	0.27			パン加工費 縦横スライス 全規格	0	1
		たまねぎ	40	48			ちらしずしの素	0	30.5			パン加工費 丸 全規格	0	1
		にんじん	15	18	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		ぶなしめじ	10	12			木綿豆腐400g◆	40	48			アルファベットスープ③		7.8.4
		冷凍ブロッコリー	10	12			刻み油揚げ	3	3.6			鶏肉ももスライス	5	6
		サラダ油*	0.5	0.6			にんじん	8	9.6			たまねぎ	25	30
		ビーフシチューフレーク	8.5	10.2			たまねぎ	25	30			にんじん	10	12
		トマトケチャップ3kg	2	2.4			えのきたけ	10	12			じゃがいも	30	36
		トマトケチャップ1kg	0	0			カットわかめ	0.5	0.6			冷凍ホールコーン(国産)	5	6
		MCCデミグラスソース	10	12			青ねぎ	3	3.6			エリンギ	5	6
		ウスターソース*	0.2	0.24			混合削り節(だし用)	1	1.2			パセリ	0.5	0.6
		コンソメゴールド*	0.2	0.24			だし昆布	1.5	1.8			うすくちしゅうゆ*	2	2.4
		赤ワイン*	1	1.2			水	120	144			コンソメゴールド*	1	1.2
		水	80	96			食塩*	0.1	0.12			食塩*	0.3	0.36
フルーツポンチ②		みかん(缶)	20	24			うすくちしゅうゆ*	3	3.6			こしょう*	0.02	0.02
		ハイン(缶)	15	18			こいくちしゅうゆ*	1	1.2	トンカツ		トンカツ60g	60	60
		黄桃(缶)	15	18			酒*	0.5	0.6			菜種白絞油	6	6
		*バナナ(6房、約153g、正味92g)	15	18	さわらの塩焼き		さわら切身塩水漬け50g	50	0			キャベツ	35	42
		ハートカゲルゼリー	20	24			さわら切身塩水漬け60g	0	60	トンカツソース		オタク 1食とんかつソース 8g	8	8
※チーズ(宝華207Fe+Ca強化14g)		チーズCa+Fe14g	0	14	菜の花のツナあえ		冷凍菜の花カット	15	18					
							キャベツ	25	30					
							まぐろ水煮フレーク	5	6					
							三温糖*	1	1.2					
							こいくちしゅうゆ*	2	2.4					
							ひなあられ	10	10					

ひな祭り献立

3月6日 (水曜日)				3月7日 (木曜日)				3月8日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	キャロットピラフ(1釜2200g)		精白米	65.3	0	小コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0
		強化米	0.21	0			強化米	0.2	0			県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	65
		新麦	7	0			キャロットピラフ 1.1kg	20.5	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		精白米	0	90			精白米	0	90			スバゲッティイタリアン		30.36
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			サラダ油*	0.5	0.6
		新麦	0	9			キャロットピラフ 1.1kg	0	28.3			豚肉ももスライス	15	18
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			たまねぎ	45	54
中華コン卵スープ		スイートコンクリーム1号缶	25	30	たつぷり野菜スープ		ペーコ(短冊)	5	6			にんじん	15	18
		たまねぎ	20	24			マカロニ*ツイスト	3	3.6			青ピーマン	8	9.6
		にんじん	10	12			にんじん	15	18			トマトケチャップ3kg	18	21.6
		キャベツ	20	24			たまねぎ	25	30			ウスターソース*	2	2.4
		冷凍カットチンゲンサイ	20	24			キャベツ	40	48			コンソメゴールド*	0.3	0.36
		鶏卵 L(国内産)	25	30			じゃがいも	30	36			こしょう*	0.03	0.04
		中華スープ*	1.4	1.68			セロリ	3	3.6			サラダ油*	0.5	0.6
		こいくちしゅうゆ*	1.5	1.8			コンソメゴールド*	1	1.2			三温糖*	0.3	0.36
		本みりん*	0.3	0.36			こいくちしゅうゆ*	1	1.2			粉チーズ	0.5	0.6
		こしょう*	0.03	0.04			食塩*	0.3	0.36			キャベツ	30	36
		でんぷん1kg*	2	2.4			こしょう*	0.03	0.04			きゅうり	15	18
		純正 ごま油*	0.3	0.36			水	100	120			にんじん	5	6
		水	120	144	チキンのピザ焼き		鶏肉もも50g(冷凍・塩のみ)	50	50			冷凍ホールコーン(国産)	7	8.4
ポーグシューマイ(小2、中3)		ポーグシューマイ	36	0			白ワイン*	3	3			ローストアーモンドタイス	2.5	3
		ポーグシューマイ	0	54			たまねぎ	8	8			穀物酢*	1.5	1.8
★中華サラダ		チキンハム短冊	5	6			青ピーマン	8	8			サラダ油*	1.5	1.8
		キャベツ	30	36			にんじん	5	5			三温糖*	0.5	0.6
		きゅうり	15	18			トマトケチャップ3kg	20	20			食塩*	0.3	0.36
		にんじん	5	6			ウスターソース*	0.5	0.5					
		三温糖*	1	1.2			こしょう*	0.01	0.01					
		穀物酢*	3.5	4.2			三温糖*	0.3	0.3					
		こいくちしゅうゆ*	2.3	2.76			ピザ用チーズ	8	8					
		純正 ごま油*	0.5	0.6			&カップ	1	1					
		食塩*	0.05	0.06	(小)ミニデザートオレンジ		ミニデザートオレンジ	30	0					
					(中)カトショコラ		お米deカトショコラ	0	30					

中学校卒業お祝い献立

※「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6年 3月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

3月11日 (月曜日)				3月12日 (火曜日)				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)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		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				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0
		強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0
		新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0
		精白米	0	90	肉団子のケチャップ煮		ぶなしめじ	10	12			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			たまねぎ	55	66			強化米	0	0.27
		新麦	0	9			にんじん	15	18			新麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			じゃがいも	55	66	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
豚汁(災害炊出)		豚肉ももスライス	20	24			安心素材ミートボール ベスト	30	36	タイビーエン(熊本県)		豚肉ももスライス	10	12
		生揚げ	35	42			コンソメゴールド*	0.3	0.36			かのこいか短冊	10	12
		だいこん	20	24			サラダ油*	0.5	0.6			むきえび100/200	10	12
		ささがきごぼう	5	6			トマトケチャップ3kg	12	14.4			長かま(白)	10	12
		さつまいも	30	36			トマトケチャップ1kg	0	0			うずら卵水煮(チルド)	25	30
		切こんにやく*	15	18			ウスターソース*	1	1.2			たまねぎ	15	18
		にんじん	10	12			こいくちしょうゆ*	0.3	0.36			にんじん	10	12
		青ねぎ	5	6			こしょう*	0.01	0.01			青ねぎ	5	6
		麦みそ*	11	13.2			三温糖*	0.3	0.36			はくさい	20	24
		煮干し	2	2.4			白ワイン*	0.3	0.36			たけのこ水煮(1斗缶)	5	6
		水	120	144			水	36	43.2			きくらげ 乾 スライス 県産	0.5	0.6
ゆで卵		鶏卵L61g	52	52	コーンキャベツ		ベーコン(短冊)	5	6			かつ緑豆春雨	3	3.6
		食塩*	0.5	0.5			キャベツ	35	42			酒*	1	1.2
1食大判のり		1食焼きの大判)山口県漁連	5	5			冷凍ホールコーン(国産)	15	18			うすくちしょうゆ*	1	1.2
さけふりかけ		さけぼっぼ	2.5	2.5			コンソメゴールド*	0.2	0.24			こいくちしょうゆ*	2	2.4
							食塩*	0.1	0.12			中華スープ*	1	1.2
							こしょう*	0.01	0.01			食塩*	0.1	0.12
							サラダ油*	0.3	0.36			こしょう*	0.02	0.02
							ソフトチーズ*10g	10	0			サラダ油*	1	1.2
							ソフトチーズ*15g	0	15			純正 ごま油*	0.3	0.36
												蓮根のはさみ揚げ	40	40
												菜種白絞油	4	4
												たかな漬け	9	10.8
												冷凍いり卵(真空)	15	18
												純正 ごま油*	1	1.2
												白いりごま	0.5	0.6
												鶏がらスープの素	0.4	0.48
												こいくちしょうゆ*	1	1.2
												本みりん *	1	1.2

防災給食

熊本県の料理

3月14日 (木曜日)				3月15日 (金曜日)				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)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		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				小学校	中学校				小学校	中学校
五目ごはん		精白米	67.6	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0
		強化米	0.2	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0
		五目釜めし	19.3	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0
		精白米	0	89.1	マカロニのクリーム煮		エルボマカロニ	10	12			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			鶏肉手羽スライス	20	24			強化米	0	0.27
牛乳		五目釜めし	0	25.5			じゃがいも	40	48	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
紅白はんぺん汁		給材開発はんぺんおわん種・白	10	12			にんじん	15	18	みそ汁		じゃがいも	30	36
		給材開発はんぺんおわん種・紅	10	12			たまねぎ	40	48			にんじん	5	6
		木綿豆腐400g◆	30	36			冷凍白いんげん豆ピューレ	10	12			たまねぎ	20	24
		たまねぎ	15	18			調理用牛乳1L	35	42			木綿豆腐 県産大豆使用400g	30	36
		にんじん	8	9.6			サラダ油*	0.3	0.36			青ねぎ	5	6
		えのきたけ	8	9.6			クリームシチュー	8	9.6			麦みそ*	11	13.2
		青ねぎ	5	6			SBシチューフレークN(アレルゲンフリー)	1	1.2			煮干し	2	2.4
		純だし*	0.33	0.4			コンソメゴールド*	0.1	0.12			水	120	144
		こいくちしょうゆ*	1	1.2	カラフル海藻サラダ*		こしょう*	0.02	0.02			かつわかめ	0.5	0.6
		うすくちしょうゆ*	2	2.4			キャベツ	15	18			鶏肉ももミンチ	25	30
		食塩*	0.2	0.24			にんじん	5	6			おから県産大豆使用	10	12
		水	120	144			きゅうり	15	18			にんじん	5	6
花形とうふハンバーグ		花形豆腐ハンバーグ40g	40	0			海藻サラダ*	1	1.2			しょうが	0.3	0.36
		花形豆腐ハンバーグ60g	0	60			ロースターモント細切	3	3.6			冷凍 むき枝豆(国産)	5	6
塩昆布あえ(キヤベツ、きゅうり)		キャベツ	35	42			冷凍ホールコーン(国産)	7	8.4			炒り卵(真空)	15	18
		きゅうり	20	24			野菜いっぱいドレッシング和風1L	7.5	9			三温糖*	1.5	1.8
		塩昆布(細切り)	1.4	1.68								こいくちしょうゆ*	2.5	3
		こいくちしょうゆ*	0.5	0.6								本みりん *	1.5	1.8
(小)ガトーショコラ		お米deガトーショコラ	30	0								ネーブルオレンジ*	52	52
◎牛乳たっぷりココアパンDFe		牛乳たっぷりココアパンDFe	0	50										

小学校卒業お祝い献立

※「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6年 3月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

3月19日 (火曜日)				3月21日 (木曜日)				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(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
焼きおにぎり(小1個、中2個)		味の素焼きおにぎり70g(ホイル用)	70	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	背割りパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		味の素焼きおにぎり70g(ホイル用)	0	140			強化米	0.21	0			パン加工賃 縦横スライス 全規格	1	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
きつねうどん		冷凍うどん学校給食用250g	65	78			精白米	0	90			パン加工賃 縦横スライス 全規格	0	1
		刻み油揚げ	8	9.6			強化米	0	0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		三温糖*	1	1.2			新麦	0	9	具だくさんカレースープ		ペーコン(短冊)	5	6
		こいくちしょうゆ*	2	2.4			牛乳	206.4	206.4			ツイストマカロニ*	4	4.8
		酒*	0.5	0.6			どりじゃが	15	18			うずら卵水煮(チルド)	20	24
		にんじん	13	15.6			じゃがいも	70	84			じゃがいも	20	24
		たまねぎ	35	42			たまねぎ	50	60			たまねぎ	20	24
		鶏肉手羽スライス	10	12			にんじん	15	18			にんじん	10	12
		青ねぎ	5	6			糸こんにゃく	25	30			キャベツ	30	36
		だし昆布	1	1.2			冷凍かつさやいんげん	5	6			セロリー	2	2.4
		混合削り節(だし用)	1.5	1.8			サラダ油*	0.5	0.6			にんにく	0.3	0.36
		純だし*	0.13	0.16			三温糖*	1.5	1.8			特製カレーパウダー	0.2	0.24
		本みりん*	0.5	0.6			純だし*	0.2	0.24			コンソメゴールド*	1	1.2
		こいくちしょうゆ*	3.5	4.2			こいくちしょうゆ*	5.5	6.6			こいくちしょうゆ*	3	3.6
		食塩*	0.15	0.18			酒*	1	1.2			三温糖*	0.3	0.36
		水	130	156			水	15	18			食塩*	0.02	0.02
かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ40g	40	0	さばのみそ煮		国産さば味噌煮50g(ヤヨイ)	50	0			こしょう*	0.01	0.01
		菜種白絞油	4	0			国産さば味噌煮70g(ヤヨイ)	0	70	ホットドッグハンバーグ		ホットドッグハンバーグ	50	50
		かぼちゃひき肉フライ60g	0	60	たくあんあえ		キャベツ	35	42	ケチャップソース		ケチャップソース 8g	8	8
		菜種白絞油	0	6			千切だいこん漬	6	7.2	キウイフルーツ(1/2個)		キウイフルーツ 33玉	45	45
ごまあえ		もやし	25	30			白すりごま	1	1.2					
		キャベツ	25	30			こいくちしょうゆ*	0.5	0.6					
		にんじん	5	6										
		白すりごま	1	1.2										
		三温糖*	1.45	1.74										
		こいくちしょうゆ*	2.4	2.88										
牛乳たっぷりココアﾊﾞﾊﾞﾛﾌｴ		牛乳たっぷりココアﾊﾞﾊﾞﾛﾌｴ	50	50										

  

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(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(e)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(e)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0										
		強化米	0.21	0										
		新麦	7	0										
		精白米	0	90										
		強化米	0	0.27										
		新麦	0	9										
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4										
ﾄﾞﾁｷﾝｶﾚｰ		鶏肉手羽スライス	25	30										
		にんじん	20	24										
		たまねぎ	50	60										
		じゃがいも	50	60										
		サラダ油*	0.5	0.6										
		にんにく	0.5	0.6										
		しょうが	0.5	0.6										
		ハーモントフレック給食用	10	12										
		SBディナーカレーフレック	5	6										
		アルゲンフリーカレーフレックN(SB)	1	1.2										
		すりおろしりんご	4	4.8										
		白ワイン*	1	1.2										
		トマトケチャップ 3kg	2	2.4										
		トマトケチャップ 1kg	0	0										
		ウスターソース*	1	1.2										
		水	85	102										
ｶｰﾚ屋さんの謎ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾗﾀﾞ		冷凍ホールコーン(国産)	20	24										
		キャベツ	20	24										
		にんじん	10	12										
		ｲﾝﾄﾞｶｰﾚ屋さんの謎ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8	9.6										
ﾐﾆﾃﾞｻﾞｰﾄﾞｵﾚﾝｼﾞ		ミニデザートオレンジ	30	30										

※「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。