

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

11/1「あおぞら ども食堂 はじまります!」より

11/2「妖怪アパートの幽雅な日常」より

給食で本に登場する料理を食べてみましょう。

ハヤシライス

トンカツ、サラダ

大根と揚げのみそ汁

**1(水) あおぞら ども食堂 はじまります!**

ツナサラダ

むぎごはん

ハヤシライス

ぎゅうにゅう、にんじん、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しる

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、むぎ、あぶら、キャベツ、ドラッシング、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

いとこ

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、わかめ、だいこん、むぎ、とうふ、キャベツ、もやし、とりにく、かつおぶし、あずき

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

小こくとうパン

ぎゅうにゅう、たまねぎ、パン、いかにんじん、たまねぎ、たらこ、ウインナー (中学校のみ)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし

615 24.2 807 32.2

**8(水) いい歯の日 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

あじつかけり

むぎごはん

なばじる

カットパン

ぎゅうにゅう、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく

619 24.5 732 28.1

**9(木) 小学校2こ 中学校3こ**

だいこんのちゅうかサラダ

えびシューマイ

むぎごはん

とりにくのフォー

ぎゅうにゅう、キャベツ、とりにく、もやし、えび、シューマイ、ポークハム、ごさかな、だいこん

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

コッパン

ぎゅうにゅう、たまねぎ、パン、ベーコン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マカロニ、パセリ、でんぶん、キャベツ、あぶら、さとう、さとう、アーモンド

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

はもだんごじる

みかん

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、はもつみれ、だいこん、じゃがいも、さとう、とうふ、ねぎ、さとう、ぶたにく、にんにく、ごま、むぎみそ、みかん

614 22.2 745 25.9

**14(火) いちごジャム 地場産 給食**

キャベツのじゃこいため

ポークビーンズ

コッパン

ぎゅうにゅう、たまねぎ、パン、いかにんじん、たまねぎ、たらこ、ウインナー (中学校のみ)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし

665 27.7 833 33.9

**15(水) がぶつと食べよう 山口 県産100%こんだて**

チキンチキン れんこん

ごはん

さつまいものみそしる

のり

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、とうふ、ねぎ、さつまいも、あぶらあげ、れんこん、でんぶん、あぶら、さとう、とりにく、さとう

658 24.5 804 28.6

**16(木) 地場産 給食**

ひじきとだいずのいためもの

ごはん

おやこどん

ゆすきちゼリー

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、とりにく、たまねぎ、さとう、たまご、ごぼう、ごまあぶら、ひじき、ねぎ、ゼリー、だいず、はもいりてん

684 26.8 827 31.8

**17(金) ケチャップソース 地場産 給食**

ゆでキャベツ

チキンスティック

さつまいものシチュー

せわりパン

ぎゅうにゅう、にんじん、パン、とりにく、たまねぎ、さつまいも、さつまいも、パセリ、あぶら、ちゅうりょう、キャベツ、ホットドックをつくらう!

695 27.9 857 33.1

**20(月) パリッシュ (中学校のみ)**

だいがくいも

むぎごはん

はっぼうさい

ぎゅうにゅう、しょうが、にんじん、こめ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、さとう、いかにんじん、たまねぎ、でんぶん、うすらたまご、はくさい、ごまあぶら、パリッシュ (中学校のみ)、たけのこ、さつまいも、あぶら、きくらげ、ごま

679 23.4 830 29.7

**21(火) アーモンド ヨーグルト あえ**

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

ヒタパン

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、チキンハム、たまねぎ、にんにく、みかん、とりにく、あぶら、ヨーグルト、パインアップル、もも(おうとう)、さとう、アーモンド

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

けんちんじる

ココアパバロア (中学校のみ)

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、とうふ、だいこん、ほししいたけ、あぶらあげ、ねぎ、さとう、ほうれんそう、キャベツ

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!

ぎゅうにゅう、りんご、パン、ミートボール、ぶなしめじ、(こむぎここめこ)、まぐろみす、たまねぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、チーズ (中学校のみ)、だいこん、ドラッシング、ごま、とうもろこし

629 22.6 850 30.9

**24(金) チーズ (中学校のみ)**

だいこんサラダ

アップルパン

にくだんごのケチャップに

ぎゅうにゅう、りんご、パン、ミートボール、ぶなしめじ、(こむぎここめこ)、まぐろみす、たまねぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、チーズ (中学校のみ)、だいこん、ドラッシング、ごま、とうもろこし

629 22.6 850 30.9

**27(月) プリン**

じゃこサラダ

むぎごはん

熊北コラボメニュー フレッシュトマトでビーフカレー

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、ぎゅうにく、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ぶなしめじ、さとう、きゅうり、トマト

679 20.8 799 23.7

**28(火) トンカツソース**

ゆでキャベツ

ポトフ

ロイヤルカツ

よこわりまるパン

ぎゅうにゅう、はくさい、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ

683 24.5 822 29.1

**29(水) やさいのアーモンドいため**

スイートポテト

むぎごはん

ぎゅうどん

ぎゅうにゅう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ

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

むぎ

おでん

ぎゅうにゅう、にんじん、こめ、がんもどき、だいこん、むぎ、ちくわ、しろねぎ、さとう、しょうが、にんにく、こんにゃく、なっとう、ぶたにく

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。