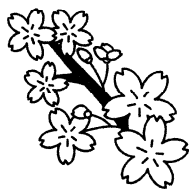


4月分学校給食献立表



ご入学、ご進級おめでとうございます。

春の花がいっぱいさきそろって、新学期がスタートしました。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事とおして、児童・生徒の健康をまもり、体位を向上させるとともに、心も健全に発達させるための大切な指導の場になっています。給食をしっかり食べて元気に毎日をすごしましょう。



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
8 木	セルフハンバーガー(パン・ハンバーグ 牛乳)	ハンバーグ 牛乳		パン	822	33.4	豆製品 小魚
	・ポイルキャベツ・スライスチーズ)	チーズ	キャベツ				
	コンソメスープ オレンジ	ベーコン	たまねぎ(にんじん) ほうれんそう	オレンジ			
9 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	647	31.3	乳製品 きのこ類
	さわらのてりやき なのはなあえ	さわら かつおぶし	なのはな・ほうれんそう(キャベツ)	さとう			
	じゃがいものうまに いちご	なまあげ・ちくわ	たまねぎ(にんじん) いんげん いちご	じゃがいも	802	37.5	
12 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	681	28.7	いも類 緑黄野菜
	シュウマイ ちゅうかサラダ	シュウマイ わかめ	キャベツ・きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう			
	マーボー豆腐	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・みそ	たまねぎ(にんじん) ねぎ ほうしいたけ しょうが	ごまあぶら・さとう・でんぶん	845	32.6	
13 火	チーズパン	チーズ	牛乳	パン	656	24.4	さかな 種実類
	キャベツのスープに	ウインナー・ベーコン	キャベツ(にんじん) たまねぎ コーン(パセリ)				
	マカロニサラダ りんご	ハム	きゅうり(にんじん) りんご	じゃがいも・マヨネーズ	846	31.0	
14 水	むぎごはん あじつけのり	あじつけのり	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	609	28.2	豆類 くだもの
	ぎゅうにくのしょうがに おひたし	ぎゅうにく しらすほし・かつおぶし	しょうが(ほうれんそう) もやし	あぶら・ごま・さとう さとう			
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	(にんじん) たまねぎ ねぎ	じゃがいも	756	33.0	
15 木	いりこなめし	しらすほし	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま	652	25.3	乳製品 海藻
	かやくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ(にんじん) ねぎ	うどん			
	こあじのてんぷら だいこんサラダ	あじてんぷら・まぐろみずに	だいこん・ほうれんそう	あぶら マヨネーズ・ごま	869	32.1	
16 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	650	24.5	豆製品 きのこ類
	あじのカレーフライ おかかあえ	あじ かつおぶし	(ほうれんそう) もやし	あぶら さとう			
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	ぎゅうにく	きりぼしだいこん(たまねぎ)(にんじん) いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら	787	27.9	
19 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	668	30.3	いも類 小魚
	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ	とりにく	ほうれんそう(キャベツ)	ごま・さとう			
	かきたまじる おいおいクレープ	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん) ねぎ	クレープ	818	36.0	
20 火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	674	25.8	豆類 くだもの
	あつやきたまご ひじきのいために	たまご ひじき・マグロみずに	いんげん	あぶら・さとう			
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん) しょうが はくさい(ねぎ)	さつまいも・こんにゃく	816	29.5	
21 水	たけのごはん	とりにく・あぶらあげ	牛乳	こめ・きょうかまい	667	30.0	さかな 種実類
	ささみチーズフライ もやしとほうれんそうのソテー	ささみチーズフライ	もやし・ほうれんそう	あぶら			
	さよりのすましじる いよかんゼリー	とうふ・さより・わかめ	えのきたけ(にんじん) ねぎ	ゼリー	814	35.4	
22 木	小こくとうパン		牛乳	くろざとう・パン	662	25.8	豆製品 きのこ類
	スパゲティナポリタン	とりにく・ハム・チーズ	たまねぎ(にんじん) グリンピース	スパゲティ・あぶら			
	グリーンサラダ キウイ		アスパラガス(キャベツ) きゅうり キウイ	アーモンド・さとう	825	31.3	
23 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	637	29.7	乳製品 たまご
	さばのしおやき すのもの	さば わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう			
	ぎゅうにくとだいこんのにも	ぎゅうにく・なまあげ	だいこん(にんじん) いんげん	こんにゃく	790	35.3	
26 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	640	22.9	いも類 乳製品
	わふうハンバーグ ごまあえ	わふうハンバーグ しらすほし・かつおぶし	ごまつな・もやし	さとう			
	しめじいりみそしる いちごゼリー	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ(にんじん) ねぎ	ゼリー	785	26.7	
27 火	パインパン		牛乳	ドライパイン・パン	650	24.4	豆製品 海藻
	クリームシチュー	とりにく・ベーコン・だっしふんにゅう	たまねぎ(にんじん) グリンピース	じゃがいも			
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	キャベツ・もやし りんご	あぶら	547	31.0	
28 水	ごもくどんぶり	ぶたにく・たまご	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ こんにゃく・さとう	648	28.9	乳製品 きのこ類
	いわしのうめに	いわし	(にんじん) ねぎ チンゲンサイ(たまねぎ)				
	こうはくなます	わかめ	だいこん(にんじん)	ごま・さとう	790	32.7	
30 金	カレーライス	ぎゅうにく・だいす	牛乳	こめ・きょうかまい じゃがいも・あぶら	723	22.0	たまご 野菜
	くだもののヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん(缶)・パイン(缶)・もも(缶)		871	25.4	

ご入学・ご進級
お祝い
こんだて

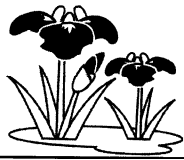


毎月の献立表は栄養バランスと食品について知っていただくために給食で使う食品を主な働きによって3つのグループにわけてお知らせしています。

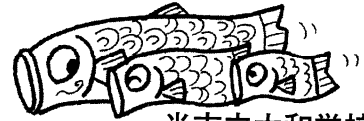


※8日(木) 大和中2・3年生のみ
 ※小学校1年生給食開始
 東荷小・岩田小 12日(月)
 塩田小 13日(火)
 三輪小 14日(水)
 ※13日(火) 東荷小なし
 ※23日(金) 三輪小・岩田小なし

地産・地消
 で囲ってある野菜は光市内産です。
 光市特産品直売所/パイロットショップより納品していただきます。



5月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

こどもの日
こんだて

ひんさんだい
県産大豆の
豆腐の日

ひんさんだい
県産大豆の
豆腐の日

ひんさんこむぎ
県産小麦の
パンの日

ひんさんこむぎ
県産小麦の
パンの日

ひんさんだい
県産大豆の
豆腐の日

ひんさんこむぎ
県産小麦
使用のパン

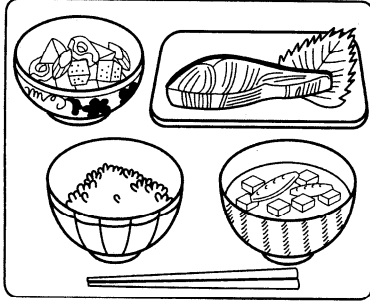
日・曜	献立名	材 料 名			栄養価 kcal 蛋白質	家庭で とってほ い食品	
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちよよしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)			
6 木	クロワッサン トマトオムレツ グリーンサラダ コーンスープ ミニたいやき	牛乳 トマトオムレツ ベーコン	牛乳 キャベツ・きゅうり・アスパラガス (にんじん)・たまねぎ コーン・ほうれんそう・パセリ	クロワッサン アーモンド・さとう・あぶら じゃがいも ミニたいやき	665 833	21.5 25.9	さかな きのこ類
7 金	いりこなめし だいすいりカレーコロッケ チンゲンサイのソテー けんちんじる	牛乳 しらすぼし コロッケ ベーコン とうふ	牛乳 あおな チンゲンサイ・もやし・コーン (にんじん)・だいこん ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま あぶら さといも・こんにゃく	659 862	20.1 24.6	乳製品 くだもの
10 月	てまきずし(ゆかりずしめし てまきのり かにかまぼこ あつやきたまご ウィンナー) ツナサラダ とうふじる	牛乳 しらすぼし・のり かにかまぼこ・あつやきたまご・ウィンナー まぐろみずに とうふ・わかめ	牛乳 ゆかり キャベツ・たまねぎ えのきだけ・(にんじん)・ねぎ	こめ・きょうかまい・さとう・ごま マヨネーズ ぶ	645 772	28.5 33.7	いも類 種実類
11 火	むぎごはん あじつけのり げんきのでるあげに しめじいりみそする オレンジ	牛乳 のり レバー・とりこ とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	牛乳 ゆかり にら しめじ・(にんじん)・ねぎ オレンジ	こめ・きょうかまい・むぎ でんぶん・さとう・ごま	615 763	27.9 32.8	まめ類 やさい
12 水	むぎごはん かつおのてりやき いそあえ ごもくにまめ	牛乳 かつお くきわかめ だいす・とりこ・なまあげ・こんぶ	牛乳 キャベツ・きゅうり ごぼう・(にんじん)・いんげん・たけのこ	こめ・きょうかまい・むぎ こんにゃく・あぶら・さとう	623 780	31.1 37.5	たまご くだもの
13 木	しょうあずきパン スパゲティミートソース やさしいごまドレッシングあえ オレンジ	牛乳 あずき ぎゅうにく・ぶたにく	牛乳 (にんじん)・たまねぎ・パセリ ほうれんそう・(キャベツ)・コーン オレンジ	パン スパゲティ・マーガリン・こむぎこ ごま・さとう・あぶら	692 853	25.5 30.7	さかな きのこ類
14 金	ピースごはん かわはぎフライ かにのすのもの ぶたじる アセロラゼリー	牛乳 かわはぎフライ かに ぶたにく・とうふ・みそ	牛乳 グリーンピース だいこん・きゅうり (にんじん)・ごぼう・はくさい・ねぎ	こめ・きょうかまい あぶら さつまいも ゼリー	698 836	28.4 33.3	乳製品 海藻
17 月	むぎごはん さばのしおやき ごまあえ にくじゃが	牛乳 さば ぎゅうにく・なまあげ	牛乳 こまつな・キャベツ・(にんじん) たまねぎ・(にんじん)・いんげん	こめ・きょうかまい・むぎ ごま・さとう じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	689 859	32.1 38.3	たまご 海藻
18 火	バターパン ポークビーンズ キャベツともやしのソテー りんご	牛乳 ぶたにく・だいす ベーコン	牛乳 (にんじん)・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・もやし りんご	パン じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	653 845	24.8 31.2	さかな きのこ類
19 水	さんさいごはん やすのこくとうやき くるみあえ だんごじる	牛乳 とりこ・あぶらあげ やす あぶらあげ・みそ	牛乳 さんさいみずに (ほうれんそう)・もやし たまねぎ・(にんじん)・えのきだけ・ねぎ	こめ・きょうかまい・さとう くるみ・さとう しらたまもち	675 832	28.8 33.8	いも類 海藻
20 木	セルフホットドック(パン チキンスティック ポイルキャベツ) クリームポタージュ キウイ	牛乳 チキンスティック とりこ・ぎゅうにく	牛乳 キャベツ たまねぎ・(にんじん)・グリーンピース キウイ	パン じゃがいも	674 874	30.0 38.0	まめ類 種実類
21 金	ごもくどんぶり あじフライ キャベツのすのもの	牛乳 ぶたにく・たまご あじフライ ワカメ	牛乳 たまねぎ・(にんじん)・チンゲンサイ・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ・きょうかまい・むぎ・こんにゃく・さとう あぶら さとう	644 794	27.3 31.4	乳製品 くだもの
24 月	むぎごはん エビパオシュウ やさいいため とうふのちゅうかに	牛乳 エビパオシュウ ベーコン とうふ・ぶたにく・うすらたまご	牛乳 キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・しょうが	こめ・きょうかまい・むぎ さとう・でんぶん	655 804	28.4 32.7	いも類 たまご
25 火	パンパン だいすいりビーフシチュー アスパラガスのソテー りんご	牛乳 ぎゅうにく・だいす・だっしふんにゅう ベーコン	牛乳 たまねぎ・(にんじん)・パセリ アスパラガス・キャベツ りんご	ドライパン・パン じゃがいも・あぶら	672 874	24.6 30.9	さかな 海藻
26 水	むぎごはん かつおのいそふうみ わふうサラダ ちくぜんに	牛乳 かつお かいそうミックス とりこ	牛乳 しょうが (ほうれんそう)・キャベツ (にんじん)・ごぼう・れんこん・たけのこ・いんげん	こめ・きょうかまい・むぎ あぶら・ごまドレッシング こんにゃく・あぶら・さとう	657 823	30.2 36.1	まめ類 きのこ類
27 木	むぎごはん さばのみそに こまつなのおひたし やさしいいそに	牛乳 さば しらすぼし・かつおぶし ひじき・とりこ・あぶらあげ	牛乳 こまつな・もやし (にんじん)・いんげん	こめ・きょうかまい・むぎ さとう こんにゃく・じゃがいも・あぶら・さとう	664 859	27.0 31.6	にく くだもの
28 金	むぎごはん あいがもボールのあますあなか ちゅうかサラダ ばなな	牛乳 あいがもボール まぐろみずに・ワカメ	牛乳 キャベツ・たまねぎ・(にんじん)・たけのこ・まくらげ・ピーマン きゅうり・コーン ばなな	こめ・きょうかまい・むぎ じゃがいも・さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう	642 794	19.2 22.8	乳製品 種実類
31 月	ハヤシライス いかとキャベツのサラダ	牛乳 ぎゅうにく・だいす・牛乳 いか	牛乳 (にんじん)・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	こめ・きょうかまい・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	722 885	26.2 30.7	たまご 緑黄野菜

※ 21日(金) 塩田小給食なし
※ 24日(月) 三輪小給食なし

※ 25日(火) 塩田小給食なし
※ 26日(水)~28日(金) 大和中3年給食なし

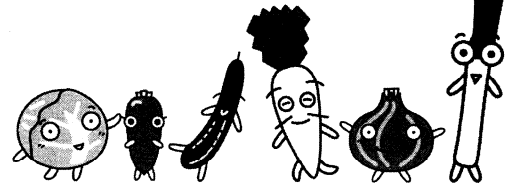


にほんがたしよくせいかつ みなお
日本型食生活を見直そう!
日本型食生活とは、**米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。**
栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。



地元のお野菜使っています!

かこ やさい ひかりしんいさん
で囲ってある野菜は光市内産です。



光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」 ~ “光の恵み” いただきます ~



7月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品		
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g			
1 木	小キャロットパン	牛乳	牛乳	ドライキャロット	パン	684	27.2	まめ類 かいそう	
	にくだんごのケチャップに	スパゲティ(パセリ)	にくだんご	しそ(パセリ)	さとう スパゲティ	851	32.9		
	かぼちゃのクリームシチュー	ぶたにく・だっしふんにゅう	かぼちゃ(たまねぎ)・にんじん(パセリ)	あぶら(じゃがいも)					
2 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	あかしそ	こめ・むぎ・きょうかまい	606	28.0	たまご くだもの	
	あげざかなのレモンふうみ	もやしとえだまめのソテー	メルルーサ ベーコン	レモン もやし・えだまめ	あぶら・さとう	758	33.6		
	とうがんのスープ	ぶたにく・ほしえび	とうがん・チンゲンサイ(たまねぎ)(にんじん)						
5 月	むぎごはん	くきわかめのつくだに	牛乳	くきわかめ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	925	24.4	乳製品 きのご類
	いわしのしょうがじょうゆに	ゆでとうもろこし	いわし	とうもろこし		800	30.1		
	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく・ひらてん	ぎゅう(にんじん)・いんげん	こんやく(じゃがいも)・こま・あぶら・さとう					
6 火	いりこなめし	牛乳	牛乳	しろすぼし	ひろしまな	こめ・むぎ・きょうかまい・こま	600	28.5	いも類 種美類
	あじたまりやき	とさあえ	あじ かつおぶし	ほうれんそう(キャベツ)	さとう	735	33.8		
	かやくうどん	ミニトマト	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ ミニトマト	うどん				
7 水	かおりごはん	牛乳	牛乳	あおしそ	こめ・むぎ・きょうかまい	672	18.4	にく くだもの	
	ほしのコロケ	すのもの	ワカメ	(キャベツ) きゅうり	コロケ・あぶら さとう	833	22.0		
	たなばたじる	たなばたゼリー	あぶらあげ・かまぼこ	(にんじん)(なす) ねぎ・ほししいたけ	そうめん ゼリー				
8 木	小こくとうパン	牛乳	牛乳		パン・くろざとう	641	27.7	乳製品 きのご類	
	やきそば	ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ(にんじん)・キャベツ・もやし	やきそばめん・あぶら		794	33.4		
	シーフードサラダ	オレンジ	いか・たこ・えび	きゅうり・たまねぎ(キャベツ) オレンジ	あぶら・さとう				
9 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	610	29.0	まめ類 くだもの	
	とりにくとオクラのあげに	こまつなのおひたし	とりにく しらすぼし・かつおぶし	(オクラ) こまつな・もやし	フレンチポテト・あぶら さとう	762	34.1		
	はもだんごのすましじる	はもだんご・はも・ワカメ	えのきたけ(にんじん)・ねぎ						
12 月	ぎゅうどんぶり	牛乳	ぎゅうにく・ちくわ・あぶらあげ	牛乳	たまねぎ(にんじん)・ねぎ	こめ・むぎ・きょうかまい・こんやく・さとう	603	22.7	たまご かいそう
	ピーナッツあえ			(キャベツ) ほうれんそう	ピーナッツ・さとう	742	26.6		
	すいか			すいか					
13 火	なつやさいカレー	牛乳	ぎゅうにく・ベーコン・だっしふんにゅう	牛乳	たまねぎ(にんじん)・しょうが(かぼちゃ)・トマト(ピーマン)(なす)	じゃがいも・あぶら・こめ・むぎ・きょうかまい	724	22.9	さかな 豆製品
	ワカメサラダ		ほくしざさみ・ワカメ	キャベツ・きゅうり	こまあぶら・さとう	879	26.9		
	すいかゼリー				すいかゼリー				
14 水	スタミナライス	牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ	牛乳	(にんじん)・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ・きょうかまい・あぶら・さとう	626	22.8	さかな かいそう
	トマトオムレツ	キャベツともやしのソテー	トマトオムレツ ベーコン	(キャベツ) もやし		758	26.1		
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ(にんじん)・ほうれんそう	じゃがいも					
15 木	バターパン	牛乳	牛乳		パン	661	25.2	たまご きのご類	
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	(にんじん) たまねぎ・グリーンピース	(じゃがいも)・さとう・あぶら		856	31.6		
	わふうサラダ	キウイ	かいそうミックス	ほうれんそう(キャベツ)	こま・ドレッシング				
16 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	662	31.7	くだもの いも類	
	さばのなごみやき	キャベツのレモンあえ	さば・みそ	キャベツ	さとう	823	37.7		
	はっぼうさい	ぶたにく・いか・えび・うすらたまご	たまねぎ(にんじん) たけのこ・もやし(キャベツ)	あぶら					
20 火	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	659	26.8	乳製品 豆製品	
	うなぎのかばやき	ごまあえ	うなぎ	ほうれんそう(キャベツ)(にんじん)	こま・さとう	818	32.5		
	かきたまじる	れいとうピーチ	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん) ねぎ れいとうピーチ					

※1日(木)・2日(金) 塩田小、東荷小、岩田小、三輪小5年生給食なし

※5日(月)・6日(火)・7日(水)大和中1年生給食なし

※6日(火)・7日(水)・8日(木)大和中2年生給食なし

※ で囲ってあるのは光市産の予定です。

なつ ぶ と

夏バテを吹き飛ばそう!

あつ ひ つつ
暑い日が続いています。

こう おん たしつ じ き
高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、

つか
疲れやすく、食欲も減退します。

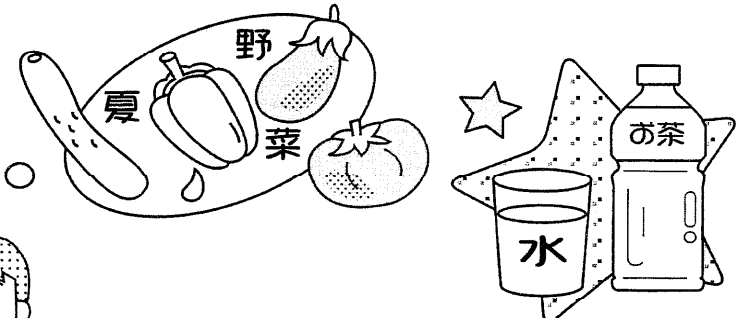
あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るためにしっかり食べて、

たいりよく
体力をつけましょう。

☆ 夏を元気に過ごすために ☆

なつ や さい た
◆夏野菜をしっかり食べましょう!

なつ や さい るい ほふ
(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富です。
しっかり食べることで体調を整えましょう。)



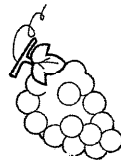
あさ
★朝ごはんを
しっかり食べましょう!

のう
(脳にエネルギーを届け、
あたま からだ
頭も体もすっきりと目覚めさせましょう。)



すいぶん ほきゅう
●こまめに水分を補給しましょう!

みず ちゃ の
(水やお茶を飲むようにしましょう。
あま の もの とうぶん ふく
甘い飲み物は糖分を含むので、たくさん飲むと
だるさの原因にもなります。)



9月分学校給食献立表

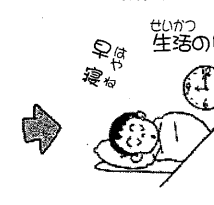
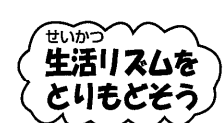


平成22年

光市立大和学校給食センター

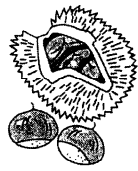
日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
1 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	690	25.7	豆製品 いも類
	はるまき ゆでとうもろこし	はるまき	とうもろこし	あぶら			
	はっほうさい	ぶたにく・いか・えび・うずらたまご	たけのこ(たまねぎ)にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・きくらげ	でんぶん・あぶら	856	30.3	
2 木	小バターパン	牛乳	牛乳	パン	636	24.8	たまご かいそう
	スパゲティボリタン	とりにく・チキンハム・こなチーズ	(たまねぎ)にんじん・グリーンピース	スパゲティ・あぶら			
	イタリアンドレッシングサラダ なし		キャベツ(きゅうり)あかピーマン・きピーマン なし	ドレッシング	798	30.3	
3 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	705	26.8	乳製品 種実類
	シュウマイ(2こ) ちゅうかサラダ	シュウマイ わかめ	キャベツ(きゅうり)	はるさめ・ごまあぶら・さとう			
	マーボーなす れいとうようなし	きゅうりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	(なす)たけのこ・しょうが・にんじん(たまねぎ)ようなし	さとう・でんぶん・ごまあぶら	881	30.8	
6 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	643	27.1	まめ類 さきご類
	とりのてりやき こまつなおひたし	とりてりやき・かつおぶし・しらすまし	こまつな・もやし	さとう			
	ごもくきんぴら ミニトマト(2こ)	とりにく・ひらてん	(ごぼう)にんじん・いんげん ミニトマト	こんにゃく・じゃがいも・ごま・さとう・あぶら	794	31.8	
7 火	セルフホットドック (パン、チキンスティック、ポイルキャベツ)	牛乳	牛乳	パン・さとう	644	25.0	たまご かいそう
	コンソメスープ なし	チキンスティック	キャベツ	じゃがいも			
		ベーコン	(たまねぎ)にんじん・ほうれんそう なし		779	30.5	
8 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	657	24.5	にく 種実類
	べにさけチーズフライ もやしとえだまめのソテー	べにさけチーズフライ ベーコン	もやし・えだまめ	あぶら			
	じゃがいもいりみそしる	とうふ・わかめ・みそ	にんじん(たまねぎ)(ねぎ)	じゃがいも	843	30.5	
9 木	パンパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン	660	30.2	さかな まめ類
	ぶたにくのカレーいため	ぶたにく	(たまねぎ)(にら)	あぶら			
	イタリアンスープ ぶどう(小2こ、中3こ)	ベーコン・たまご・こなチーズ	にんじん(たまねぎ)(ほうれんそう)コーン (ぶどう)	パンこ	875	38.4	
10 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	707	31.1	乳製品 さかな
	さばのしおやき じゃがいもとえだまめのサラダ	さば まぐろみすに	えだまめ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら			
	きりぼしだいこんのもの りんごゼリー	とりにく・ひらてん・あぶらあげ・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	こんにゃく・ごま・あぶら・さとう ゼリー	867	36.9	
13 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	660	29.6	いも類 くだもの
	あじのたつたあげ いそあえ	あじ くきわかめ	キャベツ(きゅうり)	あぶら			
	ごもくにまめ	だいす・とりにく・なまあげ・こんぶ	(ごぼう)にんじん・いんげん・たけのこ	こんにゃく・あぶら・さとう	-	-	
14 火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	パン・ミルククリーム	649	24.7	さかな さきご類
	ほうれんそうオムレツ キウイフルーツ	オムレツ	ほうれんそう キウイフルーツ				
	かぼちゃのクリームシチュー	ぶたにく・だっしふんにゅう	(かぼちゃ)(たまねぎ)にんじん(パセリ)	じゃがいも・あぶら	-	-	
15 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	631	26.0	乳製品 かいそう
	きゅうにくのあまからに おくらのてんぷら	きゅうにく たまご	しょうが (おくら)	あぶら・さとう・ごま こむぎこ・あぶら			
	なすのみそしる ミニトマト(2こ)	とうふ・あぶらあげ・みそ	(なす)にんじん(たまねぎ)(ねぎ) ミニトマト		-	-	
16 木	あずきパン	牛乳	牛乳	パン	620	29.8	まめ製品 さかな
	ポークケチャップ	ぶたにく	しょうが(パセリ)	あぶら			
	パンネのクリームに オレンジ	とりにく・だっしふんにゅう	(たまねぎ)にんじん(パセリ)マッシュルーム オレンジ	マカロニ・あぶら	769	35.9	
17 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	703	26.1	やさい さかな
	ベーコンエッグ えだまめ	たまご ベーコン	えだまめ				
	さといものみそしる だいふく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さといも だいふく	835	29.3	
21 火	なつやすみのカレー	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら	651	15.6	さかな さきご類
	フルーツのアップルソースあえ	きゅうにく ベーコン だっしふんにゅう	(たまねぎ)にんじん・しょうが(かぼちゃ)トマト(ピーマン)(なす)				
			みかん(缶)・パイン(缶)・おうとう(缶)・アップルソース		827	20.3	
22 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	645	29.1	まめ製品 くだもの
	チキンなんばん シャキシャキポテトサラダ	とりにく いとかまぼこ	(たまねぎ)にんじん(きゅうり)	でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら			
	わかめスープ	わかめ・たまご	キャベツ(たまねぎ)にんじん(ねぎ)		815	36.0	
24 金	なめし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	716	25.9	たまご さきご類
	さんまのあまからに キャベツのすのもの	さんま わかめ	キャベツ(きゅうり)	さとう			
	けんちんじる おはぎ	とうふ	にんじん(だいこん)(ごぼう)(ねぎ)ほししいたけ	さといも・こんにゃく おはぎ	834	28.7	
27 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	647	26.7	いも類 種実類
	あげざかなのレモンふうみ そくせきあえ	メルルーサ しおこんぶ	レモンかじゅう キャベツ	でんぶん・あぶら・さとう			
	しめじのみそしる ぶどうゼリー	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	しめじ・にんじん(ねぎ)	ゼリー	803	31.7	
28 火	メロンパン	牛乳	牛乳	メロンパン	655	24.9	さかな かいそう
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいす	にんじん(たまねぎ)グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら			
	やさいのごまドレッシングあえ りんご		こまつな・キャベツ・コーン りんご	ごま・さとう・あぶら	824	30.2	
29 水	ちゅうかどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・でんぶん・ごまあぶら・さとう	655	33.5	たまご さかな
	いわしのうめに	いわし	(たまねぎ)にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・もやし				
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	(ほうれんそう)	さとう	758	37.7	
30 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	636	30.0	乳製品 やさい
	さばのてりやき きゅうりのしおもみ	さば くきわかめ	(きゅうり)				
	ひじきとあつあげのもの	とりにく・なまあげ・ひじき	にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう	792	35.7	

※13日、14日、15日 大和中給食なし ※21日 東荷小給食なし ※24日 塩田小給食なし



ちさんちしょう
「地産地消」
で囲ってあるのは光市産の野菜です。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～



10月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g	
1 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	643	23.5	豆製品 きのご類
	えびフライ ほうれんそうのソテー	えびフライ ベーコン	(ほうれんそう) (キャベツ)	あぶら	789	27.3	
	はるさめスープ あじつけのり	ミートボール のり	(にんじん) もやし (ねぎ)	はるさめ			
4 月	ビビンバ	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい・さとう・ごまあぶら	624	26.3	豆製品 くだもの
	わかめスープ	わかめ・いとこまぼこ	たまねぎ (にんじん) (ごまつな) えのきたけ				
	オレンジ ござかなアーモンド	ござかな	オレンジ	アーモンド	767	30.8	
5 火	チョコロールパン	牛乳	牛乳	パン・チョコレート	643	25.8	たまご 小魚
	ポークウィンナー イタリアンドレッシングサラダ	ウィンナー	(キャベツ) (きゅうり) あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	837	33.2	
	ミネストローネ	ぶたにく・ベーコン	(たまねぎ) (にんじん) (キャベツ) (パセリ) トマト	マカロニ (じゃがいも) さとう			
6 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	815	24.9	いも類 種類
	さんまのごまあげ キャベツのソテー	さんまのごまあげ ベーコン	(キャベツ) (ごまつな)	あぶら	947	27.7	
	ワンタンスープ クレープ		(たまねぎ) (にんじん) (はくさい) (ほうれんそう) ほししいたけ	ワンタン クレープ			
7 木	セルフハンバーガー(パン・チキンハンバーグ ポイルキャベツ)	チキンハンバーグ	(キャベツ)	パン	614	25.9	豆製品 きのご類
	はくさいのクリームに キウイフルーツ	とりにく・ぎゅうにゅう	(はくさい) (にんじん) (たまねぎ) (ほうれんそう) キウイフルーツ	あぶら	807	33.8	
	さけわかごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	653	19.0	
8 金	かぼちゃのかのこあげ(2コ@3コ) あおなのあぶらいため	あぶらあげ しらすぼし	かぼちゃ (チンゲンサイ) (にんじん)	あぶら さとう	829	23.1	乳製品 いも類
	うすらたまごこまつのすましじる ブルーベリーゼリー	うすらたまご・いとこまぼこ	えのきたけ (ごまつな)	ブルーベリーゼリー			
	しょうバターナッツパン	牛乳	牛乳	パン・アーモンド・マーガリン・さとう	704	26.0	
12 火	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ	(にんじん) (たまねぎ) (パセリ)	スパゲティ・あぶら・マーガリン・ごまご	873	31.6	豆製品 きのご類
	かいそうサラダ オレンジ	かいそうミックス・わかめ	(きゅうり) (キャベツ) オレンジ	ドレッシング			
	くりごはん	牛乳	牛乳	(こめ) きょうかまい・くり・ごま	634	28.8	
13 水	さんまのしおやき ほうれんそうのごまあえ	さんま	(ほうれんそう) (キャベツ) (にんじん)	ごま さとう	795	34.5	乳製品 種類
	さつまいものみそしる	みそ	(にんじん) (ねぎ) (はくさい) えのきたけ	さつまいも			
	わかめごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	781	27.7	
14 木	やきとり ツナサラダ	やきとり まぐろみずに	(はくさい) (だいこん) (きゅうり)	あぶら	921	30.8	さかな やさい
	ワンタンスープ いちごクレープ	ワンタン	(たまねぎ) もやし (にんじん) (キャベツ) (ねぎ) ほししいたけ	いちごクレープ			
	てまきずし(ゆかりずしめし てまきのり かにかまぼこ あつやきたまご ウィンナー)	しらすぼし・のり	牛乳	ゆかり	(こめ) きょうかまい・さとう・ごま	661	
15 金	ツナサラダ すましじる	まぐろみずに どうぶ・はんぺん・わかめ	(キャベツ) (たまねぎ) えのきたけ (にんじん) (ねぎ)	マヨネーズ	784	35.4	いも類 くだもの
	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	627	30.4	
	さわらのなごみやき こうはくなます にくじゃが	さわら・みそ わかめ	(だいこん) (にんじん)	ごま さとう	779	36.5	
19 火	アップルパン	牛乳	牛乳	パン・ドライアップル	667	20.1	さかな きのご類
	キャベツのスープに だいがくいも キウイフルーツ	ウィンナー・ベーコン	(キャベツ) (にんじん) (たまねぎ) コーン (パセリ)		875	25.4	
	わかめごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	664	24.6	
20 水	ビーフコロッケ シーフードサラダ	コロッケ・いか・えび・たこ	(キャベツ) (きゅうり) (たまねぎ)	あぶら さとう あぶら	829	28.9	たまご くだもの
	とうふじる	とうふ わかめ	えのきたけ (にんじん) (ねぎ)	ふ			
	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	598	25.5	
21 木	さばのしおやき クルミアえ	さば	(ほれんそう) もやし	くるみ さとう	743	30.1	乳製品 かいそう
	かぼちゃのみそしる	みそ	(にんじん) (ねぎ) (かぼちゃ) (はくさい) えのきたけ				
	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	798	26.0	
22 金	あきいっぱいかレー	ぎゅうにく	(たまねぎ) (にんじん)	あぶら ごま (さつまいも) (さといも)	968	30.5	豆製品 小魚
	ムッシュベジタブル ミカンゼリー	カクテルウィンナー	(にんじん) (はくさい) (ごまつな)	みかんゼリー			
	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	601	26.9	
25 月	ぶたにくのかおりやき レモンあえ	ぶたにく・みそ	(しょうが) (ねぎ) (キャベツ) (はくさい)	さとう	745	31.6	いも類 かいそう
	みそけんちんじる	とうふ・とりにく・みそ	(だいこん) (にんじん) (ごぼう) (ねぎ)	(さといも) こんにゃく			
	くるみことうパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン	687	28.9	
26 火	とりにくのバーベキューソースやき	とりにく			890	36.2	豆製品 野菜
	キャベツのぎゅうにゅうに かき	だっしふんにゅう・ぶたにく	(キャベツ) (にんじん) (たまねぎ) マッシュルーム (かき)	あぶら			
	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ) むぎ・きょうかまい	652	26.8	
27 水	さんまのしょうがに ごまつなのおひたし	さんま しらすぼし・かつおぶし	(ごまつな) もやし	さとう	779	30.1	たまご きのご類
	さといもとぶたにくのうまに	ぶたにく	(はくさい) (にんじん) (ねぎ)	(さといも) こんにゃく・あぶら・さとう			
	しょうパンブキンパン	牛乳	牛乳	パン	626	25.5	
28 木	ごもくビーフン	ぶたにく	(キャベツ) (たまねぎ) (にんじん) ししいたけ たけのこ もやし (ねぎ)	ビーフン あぶら	775	30.9	豆製品 小魚
	スクランブルエッグ りんご	(たまご) ハム	(ほうれんそう) (キャベツ) りんご	さとう・あぶら			
	あきのかおりごはん	牛乳	牛乳	(こめ) きょうかまい (さつまいも)	704	23.1	
29 金	たちうおのからあげ ほうれんそうのおかかあえ	たちうお かつおぶし	(ほうれんそう)	あぶら さとう	868	27.6	乳製品 くだもの
	すましじる かぼちゃのプリン	とうふ・いとこまぼこ・わかめ	(にんじん) (ねぎ) (はくさい)	かぼちゃプリン			

※26日(火) 三輪小1・2・3・4年生給食なし
 ※28日(木) 三輪、塩田、東荷6年生給食なし、岩田小1・2・6年生給食なし
 ※29日(金) 三輪、岩田、塩田6年生給食なし、東荷小1・2・6年生給食なし



ちさんちしよう
 「地産地消」
 ※で囲ってあるのは光市産の材料です。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～