



11月分学校給食献立表



平成24年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとなるもの)	kcal	蛋白質	
1 木	ハンバーガー(バーガーパン)	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	689	28.0	さかな 種実類
	チキンてりやきパティ	ポイルキャベツ	キャベツ		851	33.5	
	クリームに りんご	ベーコン・スキムミルク	だいこん・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ(はくさい) りんご				
2 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	581	26.4	さかな いも類
	とうふいりつくねぐし	ピーナッツあえ	とりにく・とうふ	ピーナッツあえ・さとう	715	32.0	
	けんちょう		とりにく・とうふ	さとう			
5 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	567	26.0	かいそう 緑黄野菜
	ほっけのみりんやき	わかめサラダ	ほっけ ささみ・わかめ	キャベツ(きゅうり)			
	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・こんにゃく・いんげん			
6 火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	674	23.4	こざかな くだもの
	ビーフコロッケ	ごまふうみサラダ	ぎゅうにく わかめ	キャベツ(だいこん)・レモン	782	26.3	
	とうふとたまごのスープ	うめぼし	ベーコン・とうふ(たまご)	たまねぎ・にんじん(ほうれんそう) うめぼし			
7 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	639	27.5	たまご 種実類
	ししゃも(2コ) そくせきあえ		ししゃも こんぶ	キャベツ			
	すきやきふう	みかん	ぎゅうにく・やきどうふ・やきふ	(はくさい)(にんじん)(だいこん)・しろねぎ・こんにゃく みかん	745	30.9	
8 木	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	680	25.6	かいそう 緑黄野菜
	チキンピーズ	ごまつなのサラダ	とりにく・みずくだいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ごまつな(キャベツ)とうもろこし	830	30.4	
	イチゴクレープ			じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら			
9 金	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	785	23.5	こざかな 緑黄野菜
	グリーンサラダ		ミートボール・みずくだいず	じゃがいも・あぶら	935	27.1	
	ミニパインアップル		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	アーモンド・さとう・あぶら			
12 月	チャーハン	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・マーガリン	669	20.5	大豆製品 やさい
	カレーポテトはるまき	キウイフルーツ	キウイフルーツ	じゃがいも・あぶら・はるまきのかわ	804	23.6	
	きのこスープ		ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ(ねぎ)			
13 火	ミルクパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	630	30.8	たまご くだもの
	とりのてりやき	ミニトマト(2コ)	とりにく	でんぶん・さとう	829	39.0	
	ビーフシチュー		ぎゅうにく・スキムミルク	じゃがいも・あぶら			
14 水	ハッシュライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	774	25.4	かいそう くだもの
	ほうれんそうのサラダ		ぎゅうにく・みずくだいず・ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら・さとう	930	29.0	
	キャンディチーズ(2コ)		ベーコン	マヨネーズ			
15 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	635	25.9	大豆製品 緑黄野菜
	さけのハーブやき	やさいのサラダ	さけ	アーモンド・さとう・あぶら	765	30.4	
	かぶのクリームに		ベーコン・スキムミルク	じゃがいも			
16 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	644	20.3	たまご やさい
	ミートボールのあますあんかけ		ミートボール	じゃがいも・さとう・でんぶん	767	23.2	
	さつまいものみそしる	みかん	みそ	にんじん(はくさい)・えのきたけ(ねぎ) みかん			
19 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	671	25.9	さかな いも類
	シューマイ(2コ) ちゅうかあえ		シューマイ	ごま・ごまあぶら・さとう	810	29.3	
	とうふのちゅうかに	みかん	とうふ・ぶたにく・うずらたまご	さとう・でんぶん			
20 火	小あずきパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	680	24.2	かいそう 種実類
	きのこのスパゲティ		ベーコン	スパゲティ・あぶら	838	29.4	
	だいずとコーンのサラダ	かぼちゃのプリン	みずくだいず・いか	あぶら・マヨネーズ・さとう かぼちゃのプリン			
21 水	さつまいもごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・さつまいも	645	23.2	大豆製品 くだもの
	さばのみそに	かいそうサラダ	さば・みそ かいそう	さとう あぶら	800	26.2	
	ワンタンスープ		ワンタン	たまねぎ・にんじん・もやし・チンゲンサイ			
22 木	ミルクパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	711	27.3	たまご 緑黄野菜
	とりのからあげ	ツナとはくさいのサラダ	とりにく ツナ	でんぶん・さとう・あぶら あぶら	901	33.5	
	ミネストローネスープ	オレンジゼリー	ベーコン・ぶたにく	マカロニ・じゃがいも・さとう オレンジゼリー			
26 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	674	29.9	こざかな いも類
	さんまのうめに	ひじきのいために	さんま ひじき・ツナ	さとう さとう	791	33.2	
	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ			
27 火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・ミルククリーム	647	26.7	大豆製品 くだもの
	とりにくのアップルソースかけ	ツナとだいこんのサラダ	とりにく ツナ	さとう あぶら	808	32.6	
	はるさめスープ	くりのムース	ベーコン	はるさめ くりのムース			
28 水	たきこみごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・あぶら・さとう	561	27.2	かいそう 種実類
	さけのしおやき	3つのやさいサラダ	さけ	さとう・あぶら	697	32.7	
	たまごスープ		たまご	でんぶん			
29 木	メロンパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	646	23.3	さかな くだもの
	ミートボール(2コ) ポテトサラダ		ミートボール	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	808	27.7	
	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			
30 金	うめちりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	644	25.3	たまご いも類
	ささみチーズフライ	ほうれんそうのおひたし	ささみ・チーズ かつおぶし	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	804	30.2	
	ワンタンスープ		ワンタン	たまねぎ(はくさい)(にんじん)・しめじ(ねぎ)			

※ 1日(木) 三輪小給食なし
岩田小3・4・5年給食なし
東荷小3・4・5年給食なし
塩田小1・2・3・4・5年給食なし
※ 5日(木) 大和中給食なし

※ 9日(金) 東荷小1・2年給食なし
※ 26日(月) 三輪小給食なし
※ 27日(火) 塩田小3・4年給食なし
東荷小3・4年給食なし

《地産・地消》材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

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～