

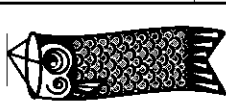
5月分学校給食献立表



平成25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 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(なつやちからのもとになるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g	
1 水	ハヤシライス 牛乳	ぎゅうにく・みずくだいず・ぎゅうにゅう	にんじん・(たまねぎ)・グリーンピース	(こめ)・むぎ・きょうかまい	813	25.6	乳製品 いも類
	いかとキャベツのサラダ ブルーベリーゼリー	いか 牛乳	キャベツ・とうもろこし・こまつな	じゃがいも・あぶら・さとう アーモンド・あぶら・さとう ブルーベリーゼリー	976	29.7	
2 木	むぎごはん 牛乳			(こめ)・むぎ・きょうかまい	657	26.4	たまご 種実類
	かつおのてりやき キャベツとわかめのすのもの くだくさんのみそしる こどものひデザート	かつお わかめ・しらすぼし とうふ・あぶらあげ・みそ 牛乳	にんじん・キャベツ (たまねぎ)・にんじん・こんにゃく・ねぎ	さとう さつまいも かしわもち	776	30.7	
7 火	こくとうパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう・くるざとう	751	27.9	大豆製品 くだもの
	ハンバーグ グリーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・スキムミルク	キャベツ・きゅうり・アスパラガス (たまねぎ)・にんじん・とうもろこし・(パセリ)	アーモンド・さとう・あぶら じゃがいも	952	33.8	
8 水	むぎごはん あじつけのり 牛乳	のり 牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	606	25.8	たまご 緑黄野菜
	げんきのでるあけに きよみオレンジ さつまいものみそしる	レバー・とりにく とうふ わかめ みそ	(にら) きよみオレンジ にんじん (たまねぎ) (ねぎ)	でんぶん・あぶら・さとう・ごま さつまいも	722	29.7	
9 水	小あずきパン 牛乳	あずき 牛乳		こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう	720	27.8	かいそう いも類
	スパゲティミートソース フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく・ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん (たまねぎ) (パセリ) キャベツ・きゅうり・にんじん	スパゲティ・あぶら・マーガリン・こむぎこ ごま・さとう・あぶら	880	33.2	
10 金	てまきずし(ゆかりずしめし) てまきのり 牛乳	しらすぼし のり 牛乳	あかじそ	(こめ)・きょうかまい・さとう	643	28.6	さかな くだもの
	あつやきたまご かにかま ウィンナー ツナサラダ すましじる	たまご かにかま ウィンナー ツナ とうふ わかめ・やきふ	キャベツ (たまねぎ) えのきたけ にんじん (ねぎ)	マヨネーズ	780	34.1	
13 月	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	706	29.2	たまご やさしい
	さばのみそに こまつなのごまあえ にくじゃが	さば・みそ ぎゅうにく・なまあげ	こまつな・キャベツ・にんじん (たまねぎ)・にんじん・いんげん・こんにゃく	さとう ごま・さとう じゃがいも・さとう・あぶら	879	33.5	
14 火	バターパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう	688	25.1	かいそう くだもの
	ポークビーンズ キャベツともやしのソテー りんご	ぶたにく・みずくだいず ベーコン	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	じゃがいも・さとう・あぶら あぶら	839	30.1	
15 水	さんさいごはん 牛乳	とりにく・あぶらあげ 牛乳	さんさいみずくに にんじん	(こめ)・きょうかまい・さとう	642	22.3	乳製品 緑黄野菜
	わふうハンバーグ くるみあえ だんごじる	わふうハンバーグ あぶらあげ・みそ	(ほうれんそう)・もやし (たまねぎ)・にんじん・えのきたけ (ねぎ)	くるみ・さとう しらたまもち	723	26.0	
16 木	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	629	25.9	こざかな いも類
	ぎょうざ(11コ(2コ) はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎょうざ ツナ・わかめ とうふ・ぶたにく・うすらたまご	きゅうり・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	はるさめ・ごまあぶら・さとう でんぶん・さとう	806	32.1	
17 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	631	29.8	たまご くだもの
	かつおのいそふうみ わふうサラダ ちくぜんに	かつお・あおのり かいそう とりにく・こんぶ	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・こんにゃく・いんげん・たけのこ	あぶら・さとう ごま・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら・さとう	762	35.1	
20 月	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	614	27.6	かいそう 種実類
	なんばんふうチキン やさいのおひたし うまに	なんばんふうチキン しらすぼし・かつおぼし なまあげ・ちくわ	こまつな・にんじん (たまねぎ)・にんじん・こんにゃく・いんげん	さとう じゃがいも・さとう	737	32.1	
21 火	バインパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう・ドライイン	712	25.7	大豆製品 くだもの
	スクランブルエッグ やさいサラダ クリームシチュー	(たまご) ツナ スキムミルク・ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース・だいこん・にんじん・とうもろこし (たまねぎ)・にんじん (パセリ)	さとう・マーガリン あぶら さつまいも	926	32.1	
22 水	ピースごはん 牛乳	牛乳	グリーンピース	(こめ)・きょうかまい	614	25.3	乳製品 いも類
	さかなのなごみやき すのもの とうふのみそしる アセロラゼリー	さば・みそ わかめ とうふ・みそ	きゅうり・もやし にんじん・えのきたけ (ねぎ) だいこん	さとう アセロラゼリー	741	29.6	
23 木	セルフバーガー(バーガーパン コロケッ ポイルキャベツ ケチャップソース) やさしいスープに	牛乳	牛乳	こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう じゃがいも・あぶら・パンこ・こむぎこ じゃがいも	714	24.6	たまご くだもの
		ミニウィンナー・ベーコン	にんじん (たまねぎ)・とうもろこし (パセリ)		853	28.7	
24 金	たまごどんぶり 牛乳	(たまご) 牛乳	こんにゃく (たまねぎ)・にんじん (ねぎ)	(こめ)・むぎ・きょうかまい・さとう	574	29.0	かいそう やさしい
	とりにくのてりやき スナックえんどう	とりにく	スナックえんどう	でんぶん・さとう	698	34.3	
27 月	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	593	20.1	乳製品 種実類
	ミートボールのあますあんかけ ちゅうかサラダ オレンジ	ミートボール わかめ・ツナ	キャベツ (たまねぎ)・にんじん・たけのこ (ねぎ) きゅうり・とうもろこし オレンジ	じゃがいも・でんぶん・さとう はるさめ・さとう・ごまあぶら	707	23.1	
28 火	ミルクパン 牛乳	牛乳		こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう・れんにゅう	623	32.1	大豆製品 いも類
	とりにくのアップルソースかけ かいそうサラダ イタリアンスープ	とりにく かいそう たまご・ベーコン・こなチーズ	りんご きゅうり・キャベツ にんじん (たまねぎ)・とうもろこし (ほうれんそう)	さとう あぶら・さとう パンこ	804	40.0	
29 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	640	20.7	かいそう くだもの
	ごぼうメンチカツ だいこんサラダ やさしいみそに	ぶたにく いか なまあげ・みそ	ごぼう だいこん・きゅうり だいこん・にんじん・こんにゃく・しめじ・いんげん	パンこ・こむぎこ あぶら さとう・あぶら さといも・さとう	747	23.4	
30 木	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		(こめ)・むぎ・きょうかまい	692	30.5	たまご 緑黄野菜
	さばのみりんやき もやしのソテー じゃがいものそばろに	さば ベーコン ぎゅうにく・なまあげ	もやし・えだまめ (たまねぎ)・にんじん・いんげん・こんにゃく	あぶら じゃがいも・さとう・あぶら	834	36.0	
31 金	カレーライス 牛乳	ぎゅうにく・みずくだいず 牛乳	にんじん (たまねぎ)・グリーンピース	(こめ)・むぎ・きょうかまい	720	25.1	乳製品 いも類
	いかとキャベツのサラダ	いか	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	856	28.9	



《地産・地消》 さいりょう らん かこ ひかりしん よてい
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。)

ひかりしん しょうい
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～