



平成25年

6月分学校給食献立表

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 しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをよくするもの)	黄(ちからやねつになるもの)	エネルギー	蛋白質	
3月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	584	22.7	乳製品 やさしい
	ししゃものカレーあげ(小1コ 中2コ) カミカミサラダ	ししゃも するめいか	きゅうり・レモン	あぶら・でんぶん アーモンド・さとう	741	28.4	
	ごもくきんぴら	とりにく・ひらてん	ごぼう・こんにゃく・にんじん・いんげん	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう	633	27.4	
4月	フィッシュバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	783	32.0	かいそう 種実類
	しろみぎかなのフライ ゆでキャベツ スライスチーズ)	しろみぎかな チーズ	キャベツ	こむぎ・パンこ・あぶら	661	22.7	
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも	805	26.5	
5月	小うめちりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	645	20.9	大豆製品 やさしい
	しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・たけのこ・ほししいたけ	ちゅうかめん・ごまあぶら	838	26.3	
	チンゲンサイのソテー れいとうパイン	ベーコン	チンゲンサイ・もやし・コーン パインアップル	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	645	20.9	
6月	アップルパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	645	20.9	さかな 緑黄野菜
	たまごスープ ミルメーク(メロン)	たまご・とうふ	チンゲンサイ・にんじん	でんぶん ミルメーク	645	20.9	
	ポテトサラダ オレンジ	たまご・とうふ	たまねぎ・きゅうり・にんじん オレンジ	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	645	20.9	
7月	ちゅうかどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	578	23.9	かいそう いも類
	くるみあえ ミニトマト(2コ)	ぶたにく・ちくわ・いか	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・だいずもやし	でんぶん・ごまあぶら・さとう	692	27.9	
			ほうれんそう・もやし ミニトマト	くるみ・さとう	692	27.9	
10月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	634	25.8	さかな くだもの
	ぎょうざ(小1コ 中2コ) ちゅうかサラダ	ぎょうざ わかめ	キャベツ・きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう	804	31.4	
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん	640	23.7	
11月	小バターパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	797	28.8	たまご やさしい
	やきそば	ぶたにく・あおのり・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほししいたけ・もやし	やきそばめん・あぶら	770	25.8	
	せんぎりポテのソテー びわ	いとかまぼこ	にんじん びわ	じゃがいも・あぶら	903	29.2	
12月	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	664	29.3	大豆製品 緑黄野菜
	あじささみフライ かいそうサラダ	ささみ・あおさ わかめ	もやし・きゅうり・コーン	こむぎ・パンこ・あぶら	664	29.3	
	はるさめスープ ぶどうゼリー	ミートボール	(にんじん)たまねぎ・ねぎ	はるさめ ぶどうゼリー	664	29.3	
13月	セルフミートサンド(たてわりパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	801	34.6	大豆製品 緑黄野菜
	ミートソース ゆでキャベツ)	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん キャベツ	パンこ	801	34.6	
	チャウダー	いか・えび・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・あぶら	801	34.6	
14月	ひみつのごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい	625	25.5	種実類 いも類
	あじフライ キャベツのソテー	あじ ベーコン	キャベツ・もやし	パンこ・こむぎ・あぶら あぶら	726	28.5	
	しめじのみそしる あまなつゼリー	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	しめじ・にんじん・ねぎ	あまなつゼリー	726	28.5	
17月	なめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	634	26.7	たまご くだもの
	さんまのけずりぶしに こまつなごまあえ	さんま・けずりぶし	こまつな(キャベツ)(にんじん)	さとう ごま・さとう	736	29.2	
	なすのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	なす(にんじん)たまねぎ・ねぎ		736	29.2	
18月	小バターパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	656	30.1	かいそう 種実類
	ぶたにくのカレーいため ミニトマト(2コ)	ぶたにく	たまねぎ(にら) ミニトマト	あぶら	830	37.0	
	ごもくビーフン	ぶたにく	(にんじん)キャベツ(たまねぎ) たけのこ・もやし・ねぎ	ビーフン・あぶら	830	37.0	
19月	カレー	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	851	25.7	かいそう やさしい
	フルーツしらたま いっしょくしゅじつ	ぎゅうにく・みずなだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	あぶら・じゃがいも	999	28.8	
		ツナ	もも・みかん・パインアップル	しらたまだんご・ごま・アーモンド・ひまわりのたね	999	28.8	
20月	むぎごはん あじつけのり	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	704	28.4	乳製品 緑黄野菜
	さばのみそに キャベツのすのもの	さば・みそ わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう	877	32.7	
	じゃがいものそばろに	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ(にんじん) いんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	732	30.1	
21月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	941	36.3	たまご くだもの
	とうふいりハンバーグ ほうれんそうのおひたし	とうふ・とりにく しらすぼし・かつおぶし	ほうれんそう・もやし	さとう	941	36.3	
	ぶたじゃが	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ(にんじん) いんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	941	36.3	
24月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	659	28.4	かいそう やさしい
	ぎゅうにくのあまからに ゆでやさしい	ぎゅうにく	しょうが アスパラガス(キャベツ)	ごま・あぶら・さとう	821	35.1	
	あつあげのうまに	なまあげ	たまねぎ(にんじん) いんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう	821	35.1	
25月	クリームロールパン	牛乳	牛乳	ミルククリーム・こめ・こむぎ・スキムミルク	624	23.8	乳製品 種実類
	オムレツ メロン	たまご	メロン	あぶら	782	28.0	
	ミネストローネ	ベーコン・ぶたにく	たまねぎ(にんじん)キャベツ(パセリ) トマト	じゃがいも・マカロニ・さとう	782	28.0	
26月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	597	18.5	大豆製品 いも類
	ちゅうかはるまき だいこんサラダ	はるまき ツナ	だいこん(にんじん)	あぶら あぶら	684	21.6	
	ミートボールスープ	ミートボール	たまねぎ(にんじん) ほししいたけ・ほうれんそう・たけのこ		684	21.6	
27月	小キャロットパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	668	29.1	かいそう 緑黄野菜
	スパゲティナポリタン	とりにく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ(にんじん) グリンピース	スパゲティ・あぶら	831	35.4	
	シーフードサラダ キウイフルーツ	いか・えび	きゅうり(たまねぎ)キャベツ キウイフルーツ	あぶら・さとう	831	35.4	
28月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	585	28.8	さかな いも類
	ぶたにくのしょうがやき スナックえんどう	ぶたにく	しょうが アスパラガス(キャベツ)	さとう	703	33.6	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん) ねぎ		703	33.6	

☆6月4日は、むし歯予防デー☆

この日にちなんで、給食では3日にカルシウムたっぷりメニュー、4日にがみがみメニューを取り入れています。

《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～