

日 (曜)		こん 献	だて 立	材 料 名			か てい 家庭 で とりたい食品	エネルギー	
				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		ち 調味 料	小学校 kcal
2 (月)		さけ 鮭のマヨネーズ風味焼き	ふみや コーンのソテー ミネストローネ	 ウインナー(とりにく) ベーコン	 にんじん、コーン コーン、キャベツ、さやいんげん たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、パセリ	 こめ、あぶら、マヨネーズ あぶら じゃがいも、マカロニ	カレーこ しお、コンソメ、こしょう チキンスープ	かいそう まめせいひん	679 813
3 (火)		なすとひき肉のスパゲッティ チンゲンサイのツナソテー	れいとう 冷凍みかん りんごジャム	 きゅうり、ぶたにく まぐろ	 たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン にんにく、チンゲンサイ、キャベツ みかん	 パン(県産小麦、米) スパゲッティ、あぶら、ごま りんごジャム	ウスターソース、ケチャップ トマトソース、コンソメ、しお、こしょう	きのこ たまご	655 832
4 (水)		さんまの塩焼き 切干大根のいためなます	とうがん 冬風のかきたま汁 アセロラゼリー	 さんま たまご、とうふ(県産大豆)	 きりぼしだいこん、にんじん とうがん、にんじん、ねぎ	 こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま でんぶん ゼリー	す、しょうゆ、しお とうがらし しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし しお、こしょう、コンソメ	いも かいそう	688 830
5 (木)		トマトオムレツ さやいんげんとナッツのソテー	れいとう ビーンズカレースープ 冷凍パイ	 たまご ハム(とりにく) ベーコン ミックスビーンズ	 トマト、キャベツ、さやいんげん たまご ハム(とりにく) ベーコン パンアップル	 パン(県産小麦、米)、くろざとう、アーモンド、あぶら、バター キャベツ、にんじん、たまねぎ じゃがいも	カレーパウダー コンソメ、しょうゆ、しお	きのこ ぎよかいりい	715 946
6 (金)		ハヤシライス	フルーツゼリーミックス チーズ	 きゅうり チーズ	 にんじん、たまねぎ、グリーンピース みかん、パインアップル、もも	 こめ、むぎ、じゃがいも あぶら ゼリー、あぶら	ハヤシルー、ケチャップ とんかつソース、こしょう しお	ごごかな かいそう	711 863
9 (月)		さばの照り焼き 小松菜のしらすごま炒め	とりにく 鶏肉じゃが	 さば しらすほし とりにく	 こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん さやいんげん	 こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま じゃがいも あぶら、さとう	しお、コンソメ、しょうゆ こしょう わふうだし、しょうゆ、さけ	くだもの たまご	706 866
10 (火)		大豆とミートボールのケチャップ煮	れいとう チンゲンサイとカシューナッツのソテー 冷凍みかん いちごジャム	 ぶたにく、とりにく、だいず ベーコン	 にんじん、たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ、たまねぎ みかん	 パン(県産小麦、米) バルコ、さとう、じゃがいも、でんぶん あぶら、カシューナッツ いちごジャム	しお、チキンスープ、ケチャップ とんかつソース、しょうゆ、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう ぎよかいりい	693 902
11 (水)		ししゃもフライ 枝豆の塩ゆで	えだまめ もずくとオクラのみそ汁 わかめふりかけ	 ししゃも、だいず とうふ(県産大豆)、もずく あぶらあげ、みそ、わかめ	 えだまめ にんじん、たまねぎ、おくら	 こめ、むぎ、パンこ こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう だしりいこ	いも きのこ	605 787
12 (木)		ようふうい とうふ やさい あお	アップルパン 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 青じそドレッシング	 とうふ ぶたにく、たまご	 りんご、たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、キャベツ、きゅうり キウイフルーツ	 パン(県産小麦、米) あぶら、さとう	コンソメ、しょうゆ、カレーパウダー しお、あおじそドレッシング	かいそう ごごかな	655 873
13 (金)		ちゅうかどん あがらいた	中華丼 にらの油炒め	 ぶたにく、いか、ちくわ ハム(とりにく)	 たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ ほししいたけ、にら、たけのこ、しょうが ミニトマト	 こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶん、さとう、あぶら あんにんとうふ	しょうゆ、ちゅうかスープ しお、さけ	いも くだもの	617 744
17 (火)		さわらハーフ衣焼き カットコーン	やさい たっぷり野菜スープ チョコ大豆	 さわら ウインナー(とりにく)	 パセリ、パセリ、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ	 パン(県産小麦、米) あぶら、でんぶん、パンこ じゃがいも チョコだいず	しお チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	かいそう たまご	710 952
18 (水)		地場産給食の日	あ はものから揚げ	 はもの ひじき、ひらてん とうふ(県産大豆)、とりにく、わかめ	 にんじん、さやいんげん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ たまご、きゅうり、ぶたにく	 こめ、むぎ あぶら、でんぶん あぶら、さとう、ごま ゼリー	しお、こしょう わふうだし、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし、しお	いも きのこ	653 778
19 (木)		お月見献立	つきみ スコッチエッグ コーンキャベツ	 たまご、きゅうり、ぶたにく ベーコン、きゅうり、ゆう	 パンアップル、たまねぎ コーン、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	 パン(県産小麦、米) パンこ、あぶら じゃがいも、あぶら ゼリー	しょうゆ、しお、コンソメ こしょう クリームシチューのもと こしょう	ぎよかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	778 997
20 (金)		い なす入りマーボー豆腐 しゅうまい(2コ)	とうふ ゆで野菜 酢じょうゆ 冷凍パイ	 とうふ(県産大豆)、とりにく ぶたにく、みそ	 ほししいたけ、しょうが、にんにく ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン パインアップル	 こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん	しょうゆ、ちゅうかスープのもと トウバンジャン すじょうゆ	いも かいそう	695 877
24 (火)		てりやき チキン照焼パティ ゆでキャベツ	マカロニスープ ヨーグルト	 ぶたにく ヨーグルト	 たまねぎ キャベツ エリンギ、たまねぎ、にんじん キャベツ	 パン(県産小麦、米)、パンこ でんぶん、あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	657 855
25 (水)		とうふ 豆腐の中華煮	ビーフンソテー キウイフルーツ	 ぶたにく とうふ(県産大豆)、いか ハム(とりにく)	 にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが しょうが、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ キウイフルーツ	 こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら ピーマン、ごま、ごまあぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ、さけ さけ、しお、しょうゆ こしょう	いも たまご	670 817
26 (木)		あじフライ ゆで野菜	じゃがいもとベーコンのスープ ウスターソース	 あじ ベーコン	 キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ	 パン(県産小麦、米)、ごま、バター さとう、あぶら、こむぎこ、パンこ じゃがいも	しお チキンスープ、コンソメ、しょうゆ しお、こしょう、ウスターソース	かいそう まめせいひん	709 922
27 (金)		おやこどん 親子丼	キャベツとピーマンのじゃこ炒め 煮豆	 とりにく、たまご、ちくわ しらすほし きんときまめ	 にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、ピーマン	 こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだしのもと、だしこんぶ しょうゆ、みりん、しお	くだもの にゅうせいひん	676 832
30 (月)		かんこくふうにく 韓国風肉じゃが チャブチェ	れいとう 冷凍パイ スナックアーモンド	 とりにく、きゅうり、く	 たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、にら、にんにく パインアップル	 こめ、むぎ、じゃがいも、はるさめ さとう、ごまあぶら、ごま アーモンド	コチュジャン、しょうゆ、さけ オイスターソース、しお、こしょう	かいそう ぎよかいりい	715 855

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。

アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

たの 楽しかった夏休みも終わりました。 みなさん、元氣に9月を迎えられていますか？
夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直して、学習や運動にしっかりと取り組みましょう。
そのために、栄養バランスのよい朝ごはんを食べることから始めてみませんか？

◎ いま あた へ ひと
今まで朝ごはんも食べなかった人へ
◎ ちょうしょく
朝食が食べたくなるポイント

★夜更かしをしない
★毎日決まった時間に食卓につく
★少量でも食べる習慣をつける
★夜食をひかえる

あさ た
☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食卓をしてね!

①パワーの源・主食 みなもととしよしよ
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえ
野菜サラダ、おひ
きなど

④汁物/飲み
みそ汁、スープ
など

じょうごや
十五夜と
つきみだん
月見団子

秋あきの収穫しゆかくに感謝かんしゃし、お米こめを粉こなにして団子だんごを作り、1年いちねんの中で最も明るく美しいといわれる中秋ちゅうしゅうの名月めいげつにお供えしたのが月見団子つきみだんごの始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた団子だんごを作る地域いちいもあります。

また団子だんごといっしょにいもや秋あきのくだもの、お神酒みきさけをお供えし、すすきを飾かざります。すすきはたわわに実みった稲穂いなほに見立てています。

19日じゅうくの給食きふくは、お月見つきみにちなんだ献立こんだてです！