令和元年度 **10月分 学校給食献立表**

光市立学校給食センター（TEL　0833-72-0050）

光市子どもの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～

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

日（曜）	献立名		食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / 中学校 kcal 家庭でとりたい食品
1（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		671 / 880
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、みりん	
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ（卵抜き）、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	くだもの 果物
		ラビオリスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし	ラビオリ	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
2（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664 / 792
		そぼろ納豆	なっとう	きりぼしだいこん、ねぎ	あぶら	しょうゆ、さけ、しお	
		白菜ののりごま和え	のり	はくさい、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	さかな 魚
		ぬっぺ汁　マロンプリン	とりにく、あぶらあげ、するめ マロンプリン	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう	さといも、こんにゃく	しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	
	9月28日（土）から、茨城県で「国民体育大会」が開催されています。2日（水）の献立は、茨城県の郷土料理である「そぼろ納豆」と「ぬっぺ汁」です。						
3（木）	小アップルパン	小アップルパン　牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		706 / 906
		ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、グリンピース、トマト	スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、トマトピューレー、デミグラスソース コンソメ、しお、こしょう、ウスターソース	
		かりぽりがらめ	かたくちいわし		アーモンド、さつまいも、さとう あぶら、ごま	みりん、しょうゆ	たまご 卵
		グリーンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、えだまめ	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	
4（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		694 / 850
		豚肉とじゃがいものケチャップがらめ	ぶたにく	えだまめ	でんぷん、さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも	しお、ケチャップ、ウスターソース	
		カレモア	とりにく	にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく		とりがらだし、カレールウ、ウスターソース しお、しょうゆ、こしょう、ケチャップ	まめ 豆
		パインアップル		パインアップル			
	日本で開催中のラグビーワールドカップで、10月5日（土）に日本が対戦する「サモア」にちなんだ料理です。「カレモア」は、中華風味のさらさらとしたカレースープです。						
7（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		706 / 837
		さんまのおかか煮	さんま、かつおぶし	しょうが	さとう	しょうゆ、しお	
		野菜のごま酢和え	わかめ	にんじん、キャベツ、もやし	さとう、ごま	す、しょうゆ	いも
		きのこのみそ汁　ミックスナッツ	とうふ、あぶらあげ、みそ、ひよこまめ	しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、はくさい	アーモンド、らっかせい カシューナッツ、あぶら	だしいりこ、しお	
8（火）	丸パン（よこわり）	メンチカツバーガー（丸パン、メンチカツ、	とりにく、とりレバー	たまねぎ	パン、パンこ、こむぎこ、こめこ でんぷん、あぶら	カレーこ	671 / 851
		ハムサラダ）	ハム	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	じゃがいも、あぶら	トマトピューレー、チキンスープ コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	かい 海そう
9（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		657 / 809
		えびのチリソースがらめ	えび	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	あぶら、でんぷん、こむぎこ さとう	しお、ケチャップ、えびチリソース トウバンジャン、しょうゆ	
		春雨と野菜の中華和え		キャベツ、にんじん、ほうれんそう	はるさめ、ごまあぶら、ごま さとう	しょうゆ、す、しお	にゅうせいひん 乳製品
		豆腐とわかめの中華スープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	ごまあぶら	ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	
10（木）	キャロットパン	キャロットパン　牛乳　目の愛護デー	ぎゅうにゅう	にんじん	パン、さとう、でんぷん、あぶら	しお	710 / 911
		卵とチーズのオーブン焼き	たまご、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	しお、す	
		切干しだいこんとひじきのサラダ	ひじき、まぐろみずに	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし とうもろこし	さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	こざかな 小魚
		小松菜の豆乳スープ　ブルーベリーゼリー	ベーコン、とうにゅう	こまつな、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも、あぶら ブルーベリーゼリー	チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	
11（金）	ピラフ	ピラフ　牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、あかピーマン	こめ、あぶら	しお	691 / 817
		たらフライ	すけとうだら		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	
		コールスロー	ハム	キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ（卵抜き）、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	くだもの 果物
		スコッチブロス	ベーコン、いんげんまめ	にんじん、かぶ、セロリー	じゃがいも、むぎ	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
	日本で開催中のラグビーワールドカップで、10月13日（日）に日本が対戦する「スコットランド」にちなんだ料理です。「スコッチブロス」は、麦と野菜が入ったスープです。						

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界食料デーは、国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。

日本では、「食品ロス」（まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品）が年間で600万トン以上（東京ドーム約5杯分）発生しています。

この機会に食べ物の大切さや私たちにできることについて考え、友達や家族と話し合ってみませんか。

食品ロスを防ぐためにできること

日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / 中学校 kcal
15（火）	麦ごはん	セルフおにぎり（麦ごはん、さけの塩焼き、高菜漬けの炒め物、焼きのり）	さけ / のり	たかなづけ、にんじん、きりぼしだいこん	こめ、むぎ / ごま、ごまあぶら、さとう	しお / しょうゆ、みりん	618 / 774
		牛乳	ぎゅうにゅう				卵
		じゃがいものみそ汁 (中学)小魚アーモンド	なまあげ、わかめ、みそ (中学)かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも (中学)アーモンド、さとう	だしいりこ、(中学)しお	
16（水）	牛飯	牛飯 牛乳	ぎゅうにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ	こめ、さとう	しょうゆ、さけ しお、わふうだし	597 / 771
		ししゃもの磯辺揚げ(小学1尾、中学2尾)	ししゃも、あおのり		パンこ、こむぎこ でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ	豆
		けんちん汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	さといも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
17（木）	コッペパン（よこわり）	カレーパン（コッペパン、カレーパンの具）	ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	パン、パンこ、あぶらこむぎこ、さとう	カレーこ、しお、ウスターソースコンソメ、ケチャップ、こしょう	653 / 869
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、もやし	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、しょうゆワイン、しお、こしょう	魚
		フルーツ杏仁		みかん、もも、パインアップル	さとう、あんにんふうゼリー		
18（金）	減わかめごはん	減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	682 / 834
		しょうゆラーメン	ぶたにく、いか、かまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、ねぎ、きくらげ	ちゅうかめん、ごまあぶら	チキンスープ、ちゅうかだし しょうゆ、しお、こしょう	
		鶏肉と野菜のオイスター炒め	とりにく	キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく	ごまあぶら	さけ、しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう	乳製品
		りんご		りんご			
21（月）	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		673 / 797
		ポークコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パンこ でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		小松菜としらすのおひたし	しらすぼし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	海そう
		大平	とりにく、こおりどうふ、なまあげ	にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん しお、だしこんぶ、けずりぶし	
	２１日（月）は「地場産給食の日」です。光市産や山口県産の食材をたくさん使用しています。地元でとれた食材をおいしくいただきましょう。						
23（水）	麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		676 / 829
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	
		きんぴられんこん	だいず、ちくわ	れんこん、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ いちみとうがらし	果物
		豚汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	さつまいも、こんにゃく	だしいりこ	
24（木）	コッペパン	コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム		644 / 827
		ハンバーグのきのこソースがけ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、トマト、しめじ エリンギ、さやいんげん	でんぷん、こめこ、さとう	しお、ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、ワイン	
		ささみのごまサラダ	とりにく	にんじん、もやし、キャベツ	さとう、ごま、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	豆製品
		じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
25（金）	麦ごはん	タコライス(麦ごはん、タコライスの具、ゆでキャベツ、スライスチーズ)	ぎゅうにく、ぶたにく / チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん / キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しお、ワイン、ウスターソース ケチャップ、こしょう	680 / 820
		牛乳	ぎゅうにゅう				小魚
	*卵除去食	*もずくと豆腐の卵スープ	とうふ、とりにく、たまご、もずく	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ さけ、しお、こしょう	
28（月）	麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		680 / 785
		さばのゆずきちみそがけ	さば、みそ		さとう	みりん、ゆずきちかじゅう	
		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	いも
		豆腐のすまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ	
29（火）	黒糖パン	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		640 / 845
		トマトオムレツ	たまご	たまねぎ、トマト、にんじん	でんぷん、さとう、あぶら	ケチャップ、しお	
		ひじきとさつまいものサラダ	ひじき、だいず、まぐろみずに	にんじん	さつまいも、さとう マヨネーズ（卵抜き）	しょうゆ、す、しお、こしょう	乳製品
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、はくさい	マカロニ	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
	「ひじきとさつまいものサラダ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピを紹介されている料理です。旬のさつまいもをおいしくいただきましょう。						
30（水）	麦ごはん	麦ごはん のり佃煮 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、のりつくだに		650 / 797
		小いわしの天ぷら	こいわし		こむぎこ、でんぷん、こめこ あぶら	しお	
		野菜のアーモンド和え		キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、す	肉
		かぶのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぶ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしいりこ	
31（木）	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		712 / 948
		チキンカツ	とりにく、だいずこ		パンこ、こむぎこ でんぷん、あぶら	しお	
		ツナサラダ	まぐろみずに	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	卵
	*乳除去食	*パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かぼちゃニョッキ かぼちゃプリン	ベシャメルソース、ワイン チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook