



# 9月分 学校給食献立表



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

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～

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
1 (火)	小麦 ごはん レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー) 牛乳 ウインナー(小学1本、中学2本) フレンチサラダ	とりにく、いんげんまめ、レンズまめ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら でんぷん、さとう さとう、あぶら	648 829 こぎかな 小魚
2 (水)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 かつおの生姜煮 高菜と鶏肉のおからそば ふのおつゆ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かつお とりにく、おから かまぼこ、とうふ、あぶらあげ、わかめ	しょうが にんじん、たかなづけ、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぷん さとう ふ、ぶどうゼリー	653 771 たまご 卵
3 (木)	小麦 ごはん 小さなこ揚げパン 牛乳 照り焼きチキン きゅうりのアーモンドサラダ たっぷり野菜スープ	きなこ、ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、トマト	パン、あぶら、さとう しょうゆ、しお しょうゆ、す、しお、こしょう 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	592 782 いも
4 (金)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 焼売(2個) もやしの中華和え なす入り麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、きゅうり なす、たまねぎ、ほしいたけ、にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ パンこ、でんぷん、こむぎこ みずあめ、さとう ごま、ごまあぶら さとう、でんぷん、ごまあぶら	655 786 緑黄色野菜
7 (月)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚肉のさっぱり煮 春雨汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく、かまぼこ	れんこん、もやし、しろねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ほしいたけ、みかん	こめ、むぎ しお す、しょうゆ、しお、さけ、みりん コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	704 853 まめせいひん 豆製品
8 (火)	丸パン (よこわり) ビーフコロッケパター(丸パン、ビーフコロッケ、 キャベツとにんじんのソース和え) 牛乳 トマトとマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン、ひよこまめ	たまねぎ キャベツ、にんじん にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつなトマト、とうもろこし	パン、じゃがいも、パンこ、こむぎこ こめ、でんぷん、あぶら おこのみやきソース、ウスターソース 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	650 823 かい 海そう
9 (水)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにゅう、ひらてん とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、さやいんげん、ほしいたけ にんじん、ごぼう かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん す、しょうゆ、みりん、だいいりこ しょうゆ、みりん だしいりこ	688 813 くだもの 果物
10 (木)	小麦 ごはん コッペパン 牛乳 コーンキャベツ ポークビーンズ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、だいず	にんじん、とうもろこし、キャベツ にんじん、たまねぎ、グリーンピース みかん、もも、パインアップル	パン あぶら じゃがいも、さとう、あぶら カクテルゼリー、さとう	642 855 さかな 魚
11 (金)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 いか天ぷら キャベツの塩昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ ぶたにく、なまあげ、こおりとうふ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん にんじん、さやいんげん、たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぷん、あぶら しお しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	695 820 にゅうせいひん 乳製品

## 日本の食生活の知恵を知ろう!

ごはんを中心に、魚介類、野菜、海そうをバランスよく食べる日本型食生活は、健康管理上、国際的にも評価されています。18日(金)は、和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわ(は)やさしい」食品がそろっています。

<p><b>ま</b> (豆類・豆製品)</p>	<p><b>ご</b> (ごまなどの種実類)</p>	<p><b>わ</b> (わかめなどの海そう類)</p>	<p><b>や</b> (野菜類)</p>	<p><b>さ</b> (魚類)</p>	<p><b>し</b> (しいたけなどのきのこ類)</p>	<p><b>い</b> (いも類)</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------------	-----------------------

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に、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。

日 (曜)	献立 名	食品名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭で 作りたい 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
14 (月)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	665
	オムレツ	ぎゅうにゅう			816
	野菜のごまドレッシング和え	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお
15 (火)	小 Coppapan 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	622
	焼きそば	ぶたにく、ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	スパゲッティ、あぶら	819
	揚げ餃子(小学1個、中学2個) ハムの中華サラダ 冷凍 ピーチ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ	こむぎ、さとう、みずあめ、あぶら	みりん、しょうゆ、しお、こしょう
16 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	638
	さんまの塩焼き	さんま			778
	ピーマンのスタミナ炒め きのこのすまし汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	ピーマン、たまねぎ、しょうが	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ
「ピーマンのスタミナ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されています。ぜひ、ご家庭でも作ってみましょう。					
17 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	684
	鶏肉のトマトソースがけ	とりにく	トマト、たまねぎ、にんにく	でんぶん、さとう、オリーブあぶら	890
	ごぼうサラダ ベーコンと白菜の豆乳スープ	まぐろみずに	にんじん、ごぼう、キャベツ	さとう、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお
18 (金)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	634
	あじのからめ煮	あじ	しょうが	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん
	もやしののりごま和え 旬菜のみそ汁	のり	もやし、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ
18日(金)は、「地場産給食の日」です。山口県産の食材がたくさん使われています。「まごわ(は)やさしい」食品がそろっています。					
23 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	651
	いわしのかぼすレモン煮	いわし	レモン	さとう、でんぶん	780
	きゅうりのゆかり和え 豆とん汁 たい焼き	だいち、ぶたにく、みそ	きゅうり、もやし、しそ	さとう	しょうゆ、みりん、しお
24 (木)	小 Coppapan 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	685
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、トマト	スパゲッティ、さとう、あぶら	901
	じゃがいもカップの野菜グラタン グリーンサラダ	とうにゅう	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし	こめ、じゃがいも、さとう みずあめ、あぶら	しお
25 (金)	菜めし 牛乳	かつおぶし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、むぎ、さとう	652
	サーモンフライ	さけ		こむぎ、さとう、でんぶん、あぶら	859
	ひじききんぴら *かきたま汁 (中学)アーモンド	ひじき、ひらてん	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお
28 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	619
	焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) 切干しだいごんの甘酢和え	ししゃも	きりほしだいごん、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	779
	高野豆腐の含め煮	しらすほし	きりほしだいごん、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	す、しょうゆ
29 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	672
	ささみフライ	とりにく		こむぎ、パン、あぶら、でんぶん	897
	ほうれんそうともやしのサラダ *じゃがいものクリーム煮		もやし、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ
30 (水)	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳	しらすほし	こまつな、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	644
	和風おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう			777
	もずくのみそ汁 りんごゼリー	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、だいごん	さとう、でんぶん	しお、さけ、しょうゆ、みりん
だしいりこ					

**大切ですよ 朝ごはん!**

からだめざ 体を目覚めさせる!

のう 脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

けんこうな生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。