

れい わ ねん ど
令和3年度



が つ ぶ ん
9月分

が つ こ う き ゅ う し ゃ く ご ん だ て ひ ょ う
学校給食献立表



ひかり し り つ が つ こ う き ゅ う し ゃ く
光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち し ゃ く い く
毎月19日は「食育の日」です

し ゃ く い け つ かん が ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかり し り こ し ゃ く い く
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)		こん 献	だて 立	めい 名	エネルギー				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭で使いた 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	調味料	
1 (水)		セルフおにぎり(麦ごはん、焼きのり ツナのマヨネーズ和え) 牛乳 さんまの甘露煮 炊き出し汁 9月1日(水)は防災の日です。災害はいつ起こるか分かりません。家庭での食料品や生活必需品の備蓄を確認するなど、防災の意識を高めましょう。		のり まぐろみずし、ぎゅうにゅう さんま とうふ、あぶらあげ、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん さんま たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ マヨネーズ(卵抜き) さとう、はちみつ、でんぷん こんにやく、さといも	しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお だしりこ	667 785 海そう	
2 (木)		小ココア揚げパン 牛乳 ハムステーキ アーモンドサラダ 野菜のトマト煮		ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく とりこ、だいず		パン、あぶら、ココア、さとう でんぷん、さとう アーモンド、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	しお しょうゆ ケチャップ、チキンソース、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	650 818 果物	
3 (金)		麦ごはん 牛乳 高菜のそぼろふりかけ 大豆とごぼうのメンチカツ えび団子汁 冷凍みかん		ぎゅうにゅう とりこ、ひじき とりこ、だいず、ぶたにく えび、ぎょくにすりみ、わかめ	たかなづけ、にんじん、しょうが たまねぎ、ごぼう たけのこ、だいこん、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ、みかん	こめ、むぎ さとう さとう、でんぷん、パンこ、あぶら でんぷん、さとう	みりん、しょうゆ しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお けつりお、だしこんぶ	659 823 卵	
6 (月)		麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしとツナのナムル 韓国風わかめスープ		ぎゅうにゅう とりこ まぐろみずし わかめ、とうふ、かまぼこ	にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、さとう ごまあぶら	しょうゆ、さけ、ケチャップ コチュジャン す、しょうゆ、しお しょうゆ、ちゅうかだし、しお こしょう	640 788 こさかな 小魚	
7 (火)		小コッペパン チョコ大豆 牛乳 秋野菜のペペロンチーノ 白身魚のバジル焼き オーロラサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チキンハム	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、ごぼう にんにく バジル キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	パン、チョコだいず スパゲッティ、オリーブあぶら しお、こしょう マヨネーズ(卵抜き)、さとう ケチャップ、す、しお、こしょう	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、とうがらし しお、こしょう	683 842 豆製品	
8 (水)		麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜の磯和え 鶏じゃが		ぎゅうにゅう くじら のり、かつおぶし とりこ、ちくわ	たまねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ みずあめ、さとう、でんぷん、あぶら さとう じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお、す しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	662 815 乳製品	
9 (木)		黒糖パン 牛乳 じゃがいもカップの野菜グラタン ひじきのごまサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう とうにゅう、おから ポークハム、ひじき チキンウインナー、だいず	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう れんこん、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	パン、くろざとう こめ、じゃがいも、みずあめ あぶら、さとう ごま、あぶら、さとう マカロニ	しお す、しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、コンソメ、ワイン しお、こしょう	694 896 果物	
10 (金)		カツカレー(麦ごはん、チキンカレー、 トンカツ) 牛乳 海藻サラダ オレンジジュース		とりこ ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ、くさわかめ、つまた こんぶ、ふのり、まぐろみずし	たまねぎ、にんじん、かりまちや、さやいんげん にんにく、しょうが、りんご もやし、きゅうり、にんじん オレンジジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう あぶら パンこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ しお しょうゆ、す、しお、こしょう	710 841 種実	
13 (月)		麦ごはん 牛乳 鶏肉となすのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう とりこ しそひじき とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	なす、だいこん ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう ごま、さとう さつまいも	しょうゆ、す、さけ しょうゆ だしりこ	660 812 魚	
14 (火)		小コッペパン 牛乳 焼きそば オムレツ ごぼうのコールスロー		ぎゅうにゅう ぶたにく、いか たまご チキンハム	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく たまご ごぼう、キャベツ、にんじん	パン スパゲッティ、あぶら あぶら、でんぷん、さとう マヨネーズ(卵抜き)、さとう	おこのみやきソース、ウスターソース さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう しお、しょうゆ、にましだし す、しお、しょうゆ、こしょう	615 787 乳製品	
15 (水)		麦ごはん 牛乳 焼売(2個) 切干し大根のキムチ炒め 生揚げの中華煮 ベビーサイン		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なまあげ	たまねぎ、しょうが きりざいだいこん、はくさい、たまねぎ、にら、にんにく たまねぎ、たけのこ、にんじん、もやし、ほししいたけ こまつな、しょうが、バインアップル	こめ、むぎ でんぷん、さとう、こむぎこ あぶら、さとう、みずあめ ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお、とうがらし さけ、しお、ちゅうかだし、ウスターソース のり、バインアップル、しお、こしょう	683 805 いも	



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、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。

光市立学校給食センター
ホームページ
学校給食センター
Facebook

日 (曜)		こん 献 立 名	エネ ル ギ ー				
			赤 おもちに体をつくる もとになる食品	緑 おもちに体の調子を整える もとになる食品	黄 おもちにエネルギーの もとになる食品	調 味 料	
16 (木)	 コッペパン *乳除去食	コッペパン 牛乳 サーモンフライ ささみのレモンサラダ *コーンポタージュ	ぎゅうにゅう さけ とりこ ぎゅうにゅう、ベーコン	 キャベツ、にんじん、ブロッコリー とうもろこし、たまねぎ、にんじん、エリンギ	パン パンこ、でんぶん、こむぎ あぶら さとう じゃがいも	しお す、しょうゆ、レモン汁、しょう お、こしょう コーンポタージュのもと コンソメ、しお、こしょう	651 836 こごな 小魚
17 (金)	 ごはん	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 筑前煮 きのこ汁 9月20日(月)の「敬老の日」にちなんで、「まごわやさしい」給食です。「まごわやさしい」を探しながら食べてください。	ぎゅうにゅう さば とりこ、だいず とうふ、わかめ	しょうが にんじん、ごぼう、さやいんげん、ほししいたけ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぶん さとうも、こんにゃく、あぶら さとう ごま	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、さけ、わふうだし みりん、しお しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だし、こんぶ、しお	632 768 はくわい 緑黄色野菜
21 (火)	 ごはん	麦ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグの和風ソース キャベツとナッツの炒め物 おじゃがもち汁 お月見ゼリー 9月21日(火)は、十五夜です。十五夜は季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農産物の収穫に感謝します。	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく チキンウインナー みそ	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう	こめ、むぎ さとう、でんぶん アーモンド、あぶら おじゃがもち おつきみ団子(みかん、ぶどう)	しお、さけ、しょうゆ、みりん しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう だしりりこ	657 816 うな 魚
22 (水)	 ごはん	ごはん 牛乳 小いわしの唐揚げ ひじきの炒め煮 けんちょう 22日(水)は、「山口・光の恵み食べちゃろ」給食です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材を味わっていただきますよ。	ぎゅうにゅう こいわし、みそ ひじき、だいず、ひらてん とりこ、とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんにく れんこん、にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ からあげこ、みずあめ さとう、あぶら あぶら、ごま、さとう こんにゃく、さとうも ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし	717 881 くだもの 果物
24 (金)	 ごはん	麦ごはん 牛乳 *親子丼の具 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) ピーマンのみそ炒め おはぎ *卵除去食 「ピーマンのみそ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピが紹介されている料理です。また、お彼岸にちなんで、「おはぎ」が出ています。	ぎゅうにゅう たまご、とりこ、お豆腐、かまぼこ ししゃも なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ ピーマン、にんじん、もやし	こめ、むぎ さとう しお ごま、さとう、ごまあぶら、おはぎ	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だし、こんぶ しお さけ、しょうゆ、みりん けずりぶし、だし、こんぶ	721 886 かい 海そう
27 (月)	 しよめし	しよめし 牛乳 津ぎょうざ キャベツの塩昆布和え 僧兵汁 今年の国体が9月25日(日)から三重県で開催されます。「しよめし」、「津ぎょうざ」、「僧兵汁」は、三重県の郷土料理です。	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ ぶたにく、とりこ しおこんぶ ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、えだまめ、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、にんにく、ねぎ	こめ、あぶら、さとう ごきざき、パンこ、さとう でんぶん、あぶら ごまあぶら さとうも、あぶら	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ だしりりこ	674 790 しほ、じつ 種実
28 (火)	 コッペパン (よこわり)	チリドッグ(コッペパン、チリコンカン) かぼちゃの豆乳スープ 秋のフルーツポンチ 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず いんげんまめ、ひよこまめ とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、トマト かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、パセリ りんご、もも	パン、あぶら じゃがいも ゼリー(なし、ぶどう)、さとう	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお ワイン、コンソメ、しお、こしょう	672 890 こごな 小魚
29 (水)	 ごはん	麦ごはん 牛乳 中華丼の具 さわらのスタミナ焼き 春雨とツナの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、いか、かまぼこ さわら まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、ほししいたけ しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、でんぶん さとう はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、ちゅうかりだし みりん、しょうゆ、やきにくのタレ す、しょうゆ、しお	651 778 はくわい 緑黄色野菜
30 (木)	 コッペパン	コッペパン 牛乳 枝豆コロッケ 小松菜とベーコンのソテー トマトシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン、しらすぼし とりこ	えだまめ こまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、トマト	パン じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら オリーブあぶら じゃがいも、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう、ワイン コンソメ、しお、こしょう ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース ワイン、パセリ、コンソメ、しお、こしょう	685 886 まめ、せいりん 豆製品

秋の行事食・食べ物を知ろう!

十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。

戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃からの旬です。



お彼岸

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分ける説もあります。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、肌とお腹もきれいにしてくれます。



小麦あれこれクイズ

Q1. 次のうち、小麦の穂はどれでしょう?



Q2. 小麦はいろいろな食品に加工されています。おもちに小麦を使う加工品に○をつけましょう。



(※1~10の4桁の数字を答えよう)
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
(720952712) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩