

れい わ ねん ど 令和3年度 10月分 学校給食献立表

ひかりし りつがっこうきょうしゅく 光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

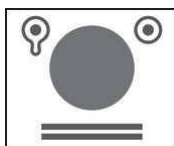
まいつき にち 毎月19日は「食育の日」です

しんくちいけつ 食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ 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	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	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとれない 食品
1 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 たくあんのごま炒め さつま汁 ペビーパイン	ぎゅうにゅう いわし しらすまし とりこ、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが たくあん、だいこん、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、パインアップル	こめ、むぎ みずあめ、さとう ごま、ごまあぶら さつま芋、さとう	しょうゆ、しお、こんぶだし しょうゆ、みりん さけ、だしゆりこ	661 804 きのこ
4 (月)	減ゆかりごはん 牛乳 豚骨ラーメン 豆腐焼売 大根とささみの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とうふ、とうにゅう、ひじき、いりたまご とりこ	しそ たまねぎ、もやし、にんじん、さくらげ、とうもろこし、ねぎ たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし だいこん、にんじん、きゅうり	こめ、さとう ちゅうかめん、ごまあぶら あぶら、さとう、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら	しお、す とんこつラーメンスープのもと しょうゆ、ごしょう しお しお、す、しょうゆ	642 771 乳製品
5 (火)	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ しらすの海藻サラダ ミートボールのブラウンソース煮	ぎゅうにゅう たまご しらすまし、わかめ、くわわかめ とりこ、ぶたにく	ほうれんそう キャベツ、にんじん、もやし かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん トマト	パン でんぶん、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう でんぶん、みずあめ、あぶら じゃがいも、さとう	しょうゆ、にまじだし、しお しお、す、しょうゆ チキンスープ、コンソメ、デミタリソース ケチャップ、カスターソース、マヨネーズ、しお、ごしょう	590 780 豆製品
6 (水)	麦ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 白菜ののりあえ じゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう きびなご のり とりこ、こおりとうふ、ちくわ、こんぶ	しょうが ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、さやいんげん	こめ、むぎ こめこ、みずあめ、さとう でんぶん、あぶら さとう	しお しお、しょうゆ さけ、しょうゆ、みりん	641 791 果物
7 (木)	コロッケバーガー(丸パン、さといもコロッケ) ごぼうサラダ 牛乳 ABCスープ	とりこ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん、ごぼう、キャベツ たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ	パン、さといも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう マカロニ	しょうゆ、しお、ごしょう しょうゆ、す、しお チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、ごしょう	605 778 小魚
8 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 *にんじんしりしり もずくのみそ汁 10日(日)は、「目の愛護デー」です。「にんじんしりしり」は、にんじん、卵などを炒めた沖縄料理で、にんじんは目の健康によいといわれる。「ビタミンA」を多く含みます。	ぎゅうにゅう さば たまご、ベーコン とうふ、もずく、あぶらあげ、みそ	さば にんじん、もやし たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	こめ、むぎ さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま だしゆりこ	しょうゆ、みりん、カレーこ さけ、みりん、しょうゆ、しお ごしょう	707 828 いも
12 (火)	麦ごはん 牛乳 水餃子のスープ煮 大学芋 もやしとツナのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ、だいずこ、とうふ まぐろみずに	キャベツ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ チンゲンサイ もやし、きゅうり、にんじん	こめ、むぎ あぶら、こむぎこ、こめこ さとう、ごまあぶら、でんぶん さつま芋、あぶら、ごま はちみつ	しょうゆ、みりん、さけ、しお ちゅうかだし、ごしょう しお、す、しょうゆ	682 845 卵
13 (水)	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き くわわかめ和え 秋の吹き寄せ煮	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりこ、なまあげ、ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん ほししいたけ	こめ、むぎ さとう、みずあめ、ごま さといも、くり、こんにく さとう、あぶら	しお しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお	632 770 緑黄色野菜
14 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のオニオンソースがけ たっぷり野菜のスープ フルーツココ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん みかん、もも、パインアップル	パン さとう じゃがいも ナタデココ、さとう	しお、ごしょう、ワイン、しょうゆ チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、ごしょう	608 807 海そう
15 (金)	根菜カレーライス(麦ごはん、根菜カレー) 牛乳 うずら卵のスコッチエッグ コーンキャベツ	とりこ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう にんにく、りんご たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう あぶら、さとう、パンこ あぶら	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ しお、ごしょう コンソメ、しお、ごしょう	694 833 豆

☆クイズ:これはどんなことを意味するマークでしょうか?



答えは裏にあります。

10月10日
目の愛護デー

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。ビタミンAを含む食物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

油で炒めて調理すると
吸収率アップ!



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。

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)	献立名	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	エネルギー Kcal, kcal ※中学校 家庭でつたい 食品
18 (月)	麦ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 野菜のひじき和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま しそひじき とうふ、あぶらあげ、みそ	レモン こまつな、キャベツ、にんじん、もやし なめこ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、みずあめ、でんぶ さとう	かばすかじゅう、レモンかじゅう しお、しょうゆ、みりん しょうゆ しお、だしりりこ	637 776 肉
19 (火)	コッペパン 牛乳 鶏肉の甘がらめ 大根のゆずぎちサラダ 白菜の豆乳スープ	ぎゅうにゅう とりこ しらすほし ベーコン、とうにゅう		パン でんぶ、あぶら、さとう さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ ゆずぎちかじゅう、すしお しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	591 787 種実
20 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の炒め物 フルーツ杏仁風プリン	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ チキンハム	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ	こめ、むぎ さとう、でんぶ、ごまあぶら はるさめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、ちみつだし オイスターソース、コショウ、さけ しょうゆ、しお、こしょう	653 791 こぎな 小魚
21 (木)	黒糖パン 牛乳 たら米粉フライ コールスロー ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン		パン、くろざとう こめ、でんぶ、あぶら キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん マヨネーズ(卵抜き) たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、トマト、にんにく	しお、こしょう しょうゆ、すしお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	662 883 豆製品
22 (金)	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 和風おろしハンバーグ *かきたま汁 おさつスティック	ぎゅうにゅう しらすほし とりこ、ぶたにく とりこ、たまご、とうふ、あぶらあげ	こまつな、にんじん たまねぎ、だいこん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら でんぶ、マッシュポテト さとう、あぶら でんぶ、さつまいも、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお ケチャップ、しお、さけ しょうゆ、みりん さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりおし	635 770 かい 海そう
25 (月)	ツナごはん 牛乳 トントレモン さっぱりすまし汁 りんご	まぐろみず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん しょうが だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、さとう でんぶ、さとう、こぎ、あぶら さといも	さけ、しょうゆ、みりん、しお からあげのれん、レモン、みりん ケチャップ、おこのみやきソース しょうゆ、さけ、オイスターソース、す さけ、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりおし	679 829 緑黄色野菜
26 (火)	小コッペパン 牛乳 たらコスバゲッティ コーンとベーコンのグラタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう チキンウイナー、たらこ せいにゅう、ベーコン、チーズ	たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、にんにく とうもろこし、にんじん、パセリ	パン スパゲッティ、あぶら オリーブあぶら こむぎこ、じゃがいも、マカロニ マーガリン、さとう、あぶら	ワイン、コンソメ、しお しょうゆ、こしょう しお、こしょう レモンかじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	631 787 まめ 豆
27 (水)	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚ひじき 大平	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり ひじき、ぶたにく、みそ とりこ、こりとうふ、なまあげ		こめ、むぎ あぶら、でんぶ、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりおし	695 880 たまご 卵
28 (木)	キャロットパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ *パンプキンポタージュ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりこ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、あかピーマン	パン、みずあめ、さとう みずあめ、さとう あぶら、さとう ハロウィンデザート (かぼちゃ、とうにゅう)	しお しお、こしょう、しょうゆ、みりん、す しお、す、こしょう ベジタブルソース、コンソメ しお、こしょう	720 944 いも
29 (金)	麦ごはん 牛乳 小籠包(小学1個、中学2個) 回鍋肉 チンゲンサイの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく、みそ とうふ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、とうもろこし	こめ、むぎ はるさめ、でんぶ、さとう こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら	しょうゆ、オイスターソース、しお さけ、トウバンジャン、ちゅうかだし しお、しょうゆ、オイスターソース チキンスープ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	594 771 たの 果物

～「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。～

☆クイズの答え:
食品ロス削減国民運動シンボルマーク「ろすのん」で、食品ロスをなくす(non)が由来です。

年間東京ドーム 5杯分!

1日 お茶わん 1杯分

現在、日本の食品ロスは年間約600万トン以上です。一人1日お茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。

私たちにできること

クラスに配られた給食は一度、全部配るようにしましょう。

準備をできるだけ早くして、食べる時間をしっかりとれるようにし、苦手なもので一口は食べましょう。

みんなで考えたいこと

買い過ぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしましょう。

みんなで、できることから取り組んでほしいの!

NO-FOODLOSS PROJECT