

ひかり こ し ょ う 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	し く 食 品 名				ち ょう 調	み 味	り ょう 料	エネルギー kcal 小学校 中学校 家庭でとりたい 食品
					赤 おもに体をつくる ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品					
1 (木)		ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース トマト、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、ワイン、しお、こしょう	623					
		牛乳	ぎゅうにゅう				756					
		カラフルソテー	チキンウインナー	キャベツ、もやし、あかピーマン、きピーマン、とうもろこし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	かい 海そう					
2 (金)		りんごゼリー			りんごゼリー							
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		648					
		ぎょうざ(2個)	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、パンこ、でんぶん、さとう	しょうゆ、しお、こしょう	783					
5 (月)		バンサンスー	チキンハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	くだもの 果物					
		麻婆なす	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう、でんぶん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ オイスターソース、トウバンジャン						
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		657					
6 (火)		ソイミートまんじゅう(小学1個、中学2個)	だいず	キャベツ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく	こむぎこ、こんにゃく、さとう あぶら、でんぶん	しお、しょうゆ	835					
		豚キムチ	ぶたにく	はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にんじん	あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	さかな 魚					
		生揚げの中華煮 冷凍ピーチ	なまあげ、とりにく	キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、もも	ごまあぶら、さとう、でんぶん	さけ、しょうゆ、しお、ちゅうかだし						
7 (水)		小ココア揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ココア、さとう		591					
		ミートボールと野菜のトマト煮	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、トマト	でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう	ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	760					
		ツナサラダ	まぐろみずに	ほうれんそう、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	たまご 卵					
8 (木)		小魚	かたくちいわし		さとう	しお						
		レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー)	ぶたにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、にんにく しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	652					
		牛乳	ぎゅうにゅう				782					
9 (金)		ハムステーキ	とりにく、ぶたにく		あぶら、でんぶん、さとう	しお、こしょう	きのこ					
		海そうサラダ	しらすぼし、わかめ、こんぶ くわかめ、すぎのり、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお						
		コロッケバーガー(丸パン、野菜コロッケ コールスロー)	だいず	にんじん、グリーンピース、たまねぎ	パン、じゃがいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん、あぶら	こしょう、しお	582					
9 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	す、しお、こしょう	777					
		ABC スープ	とりにく	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	しゅじつ 種実					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		655					
12 (月)		うさぎ型ハンバーグのきのこソースがけ 切りほだいこん 切干し大根のごま炒め	とりにく、ぶたにく	トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ	あぶら、さとう	しお、デミグラスソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン	760					
		豆腐のすまし汁 お月見みたらし団子	まぐろみずに	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	くだもの 果物					
		とうふ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	おつきみみたらしだんご	しょうゆ、しお、だしこんぶ けずりぶし							
9月10日(土)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。												
12 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		653					
		太刀魚のあまがらめ	たちうお	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	806					
		きゅうりのゆかりあえ		きゅうり、こまつな、もやし、しそ	さとう	しょうゆ、しお	にゅうせいひん 乳製品					
13 (火)		生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ						
		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		676					
		秋野菜のペペロンチーノ	ベーコン	にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、ごぼう	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、しょうゆ、コンソメ、しお	834					
14 (水)		じゃがいもカップの野菜グラタン	とうにゅう、おから	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	こめこ、じゃがいも、みずあめ あぶら、さとう	しお	こぎかな 小魚					
		ささみのレモンサラダ	とりにく	キャベツ、だいこん、とうもろこし	さとう	レモンかじゅう、しお、す しょうゆ、こしょう						
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		671					
14 (水)		あじの南蛮漬け	あじ	にんじん、たまねぎ	でんぶん、あぶら、さとう	す、しょうゆ	829					
		小松菜のしそひじき和え	しそひじき	こまつな、キャベツ、もやし	さとう	しょうゆ	くだもの 果物					
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さといも、こんにゃく、あぶら さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし						
「けんちょう」は山口県の郷土料理のひとつです。郷土料理をいただくことは、私たちが暮らしている地域を知ることにつながります。味わっていただきますよう。												



し
知っちゃう？

や ま く ち け ん
山口県の郷土料理

きょうどりょうり
郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことです。その地域の食材
を使用してのや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものな
どがあります。

きゅうしゅく か すい
給食では、14日(水)に「けんちょう」が登場します。「けんちょう」は、大根や豆腐を油で炒
め、しょうゆ、みりん、酒、砂糖などで味付けをし、汁気がなくなるまで煮含めた料理です。

ななばん に
くじらの南蛮煮

くじら やさい みそ に こ
鯨と野菜を味噌で煮込
んで作ります。昔ながらの
南蛮煮には、鯨の赤身の
肉だけでなく、皮の部分
も入っています。



おお 大 平

れんこんや里いもなど
の新鮮な季節の野菜や、
高野豆腐、鶏肉などのた
くさんの具材が入った汁
気の多い煮物で、お祝い
ごとの時に作られます。



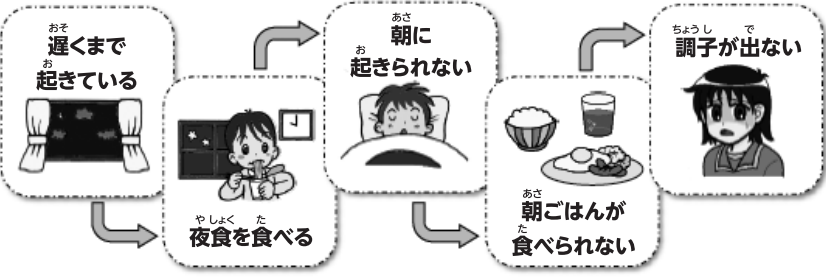
ちしやなます

ちしやの葉を手でち
ぎって三杯酢や酢みそで
和えた料理です。ちりめん
じゃこやいりこ、あぶつた
サバを入れる地域もあり
ます。



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 食 品
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あざ 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調	
15 (木)		チリドッグ(コッペパン、チリコンカン)			ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ひよこめ	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお	614
		牛乳			ぎゅうにゅう				824
		五目ビーフン汁			とうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	ビーフン	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しお、こしょう	さかな 魚
		秋のフルーツポンチ				もも、りんご	なしゼリー、ぶどうゼリー、さとう		
16 (金)		親子丼(麦ごはん、*親子丼の具)			たまご、とりにく、こおりとうふ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	648
		牛乳			ぎゅうにゅう				773
		いわしのおかか煮			いわし、かつおぶし		さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	にゅうせいひん 乳製品
		野菜のごま酢和え			わかめ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、もやし	ごま、さとう	しょうゆ、す	
20 (火)		ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		682
		あじの唐揚げ			あじ		でんぷん、あぶら	しお、こしょう	819
		ひじきの炒め煮			ひじき、とりにく、きくらげてん	れんこん、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	しゅ じつ 種実
		肉じゃが			ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
20日(火)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をたくさん使っています。味わっていただきますよ。									
21 (水)		麦菜めし 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	さとう、こめ、むぎ	しお	615
		鶏肉となすのみぞれ煮			とりにく	なす、だいこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、す、さけ	756
		塩昆布和え			しおこんぶ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	くだもの 果物
		冬瓜のみそ汁			とうふ、あぶらあげ、みそ	とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ		だしいりこ	
22 (木)		コッペパン チョコ大豆 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、チョコだいず		658
		オムレツ			たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	842
		コーンキャベツ			チキンハム	とうもろこし、キャベツ、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚
		ミネストローネ			ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	マカロニ、じゃがいも オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	
26 (月)		中華丼(麦ごはん、中華丼の具)			ぶたにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ ほししいたけ、ねぎ、しょうが	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ	619
		牛乳			ぎゅうにゅう				756
		さわらのスタミナ焼き			さわら	りんご、にんにく	さとう、ごまあぶら、ごま	みりん、しょうゆ、うおしょうゆ す、しお	かい 海そう
		春雨ときゅうりの中華和え			まぐろみずに	もやし、きゅうり	はるさめ、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	
27 (火)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		640
		メンチカツ			ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	でんぷん、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう	しお	845
		ごぼうサラダ				ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	しゅ じつ 種実
		じゃがいものカレー煮			ぶたにく、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、にんにく しょうが、りんご	じゃがいも	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお	
28 (水)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		682
		高菜ふりかけ			しらすばし、かつおぶし	たかなづけ、にんじん	ごま、ごまあぶら	さけ、しお、みりん、しょうゆ	845
		チキンチキンれんこん			とりにく	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	たまご 卵
		豚汁			ぶたにく、なまあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さつまいも、こんにゃく	だしいりこ	
29 (木)		キャロットパン 牛乳			ぎゅうにゅう	にんじん	パン、みずあめ、さとう	しお	653
		白身魚のバジル焼き			ホキ	バジル		しお、こしょう	872
		ひじきのゴママヨサラダ			だいず、ひじき	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお	こぎかな 小魚
		*コーンポタージュ			とりにく、ぎゅうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、エリンギ	じゃがいも	ポタージュエースコーン コンソメ、しお、こしょう	
30 (金)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		648
		さんまのかぼすレモン煮			さんま	レモン	さとう、でんぷん	しょうゆ、かほすかじゅう レモンかじゅう、みりん、しお	789
		ピーマンのみそ炒め			なまあげ、みそ	ピーマン、にんじん、もやし	ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ	まめ 豆
		魚そうめん汁			うおそうめん、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	

ただ 正しい食生活で生活リズムを整え、夏の疲れをとろう!



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、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。
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

夏休みが終わっても夜更かしをして、生活習慣がくずれている人はいませんか？左の絵のようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。毎日食べるように心がけましょう。また、ビタミンB₁の多い食品、豚肉や豆腐、とうもろこし、やまいもなどを意識して食べることで、疲れがとれやすくなります。
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、夏の疲れをとりましょう。



学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook

