令和4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
3（月）	麦ごはん	足利のソースカツ丼（麦ごはん、トンカツ、	ぶたにく、だいずこ		こめ、むぎ、パンこ、でんぷん、あぶら	しお	644
		キャベツのソース炒め）　牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん	あぶら	ウスターソース、おこのみやきソース	799
		かんぴょう汁	とりにく、とうふ、わかめ	かんぴょう、たまねぎ、にんじん、ねぎ		しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	魚
		とちおとめ苺のゼリー　いちご一会とちぎ国体			とちおとめいちごのゼリー（乳）		
	10月1日（土）～10月11日（火）に栃木県で国体が開催されます。「かんぴょう」、「とちおとめ苺」は栃木県産のものを使用しています。						
4（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		613
		オムレツ	たまご		あぶら、でんぷん、さとう	しお、しょうゆ、にぼしだし	821
		小松菜のツナマヨサラダ	まぐろみずに	こまつな、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	海そう
		ハヤシシチュー	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、ハヤシルウ、ワイン ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	
5（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		647
		さばのごま衣焼き	さば		ごま、さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	762
		切干し大根の塩昆布和え	しおこんぶ	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	緑黄色野菜
		豚汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さといも、こんにゃく	だしいりこ	
6（木）	パインパン	パインパン　牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう		639
		サーモンフライ	さけ		パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら	しお	826
		フレンチサラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら	レモンかじゅう、しょうゆ、す、しお、こしょう	果物
		ミートボールと根菜のポトフ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ごぼう、れんこん	じゃがいも、あぶら、でんぷん、みずあめ	ワイン、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
7（金）	麦ごはん	キムタクごはん（麦ごはん、キムタクごはんの具）	ぶたにく	はくさいキムチ、たくあん、たまねぎ、にら	こめ、むぎ、あぶら	しょうゆ、さけ	633
		牛乳	ぎゅうにゅう				757
		焼きぎょうざ（2個）	ぶたにく、とりにく、だいずこ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、す	種実
		とうもろこしの中華スープ	ベーコン、なまあげ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごまあぶら	さけ、しお、しょうゆ、ちゅうかだし、こしょう	
11（火）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		669
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	801
		緑黄色野菜のみそ汁	とうふ、みそ	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かぼちゃもち	だしいりこ	小魚
		ブルーベリーのタルト			ブルーベリーのタルト		
	10日（月）は、「目の愛護デー」です。今日の給食には、目の健康に欠かせない「ビタミンA」や、目の疲労回復に効果がある「アントシアニン」を含んだ食品を多く取り入れています。						
12（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		677
		ほっけのフライ	ほっけ		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお	800
		野菜の磯和え	あじつけのり	こまつな、もやし、はくさい、にんじん	さとう	しょうゆ	卵
		鶏じゃが	とりにく、ちくわ、こおりどうふ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	
13（木）	丸パン（よこわり） ＊卵除去食	ハムエッグバーガー（丸パン、ハムステーキ、	とりにく、ぶたにく		パン、でんぷん、さとう、あぶら	しお	597
		＊エッグソテー）	たまご	キャベツ、にんじん、にんにく	オリーブあぶら、さとう	ウスターソース、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	790
		牛乳	ぎゅうにゅう				豆
		オニオンスープ　小魚	かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ブロッコリー、カリフラワー	さとう	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
14（金）	秋の五目ごはん	秋の五目ごはん　牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ほししいたけ、しめじ、にんじん	こめ、くり、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、しお	634
		さんまの甘露煮	さんま		さとう、はちみつ、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	775
		野菜のごま酢和え	わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ、す	乳製品
		生揚げのすまし汁	なまあげ、かまぼこ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ		しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやタブレットなどの使い過ぎが挙げられます。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、失明することもあります。

多く含む食品

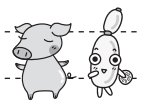
アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

秋においしい食べもの

秋の食べものを見つけて、よく味わって食べましょう！

日（曜）	献立名		食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	食品名 緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	食品名 黄 おもにエネルギーのもとになる食品	食品名 調味料	エネルギー 小学校 kcal / kcal 中学校 家庭でとりたい食品
17（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632
		チキン南蛮　ノンエッグタルタルソース	とりにく		でんぷん、あぶら、さとう ノンエッグタルタルソース	しょうゆ、す	771
		白菜のおかか和え	かつおぶし	はくさい、もやし、きゅうり、にんじん	さとう	しょうゆ	緑黄色野菜
		わかめスープ	わかめ、とうふ、あぶらあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	
18（火）	小コッペパン	小コッペパン　牛乳　ココアミルメーク	ぎゅうにゅう		パン、ココアミルメーク		676
		豆乳クリームスパゲッティ	とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほうれんそう、とうもろこし、にんにく	スパゲッティ、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	856
		白身魚のレモンペッパー焼き	たら	パセリ、パプリカ	あぶら	しお、こしょう、レモンピール とうがらし、マスタード	いも
		イタリアンナッツサラダ	チキンハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	アーモンド	イタリアンドレッシング	
19（水）	ごはん	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		640
		豚肉とたけのこの炒め物 	ぶたにく	たけのこ、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	788
		れんこんのごまサラダ		れんこん、もやし、こまつな	ごま、あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	魚
		けんちょう　山口県の郷土料理	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
		19日（水）は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。地元の食材をしっかり味わいましょう。					
20（木）	丸パン（よこわり）	キーマカレーサンド（丸パン、キーマカレーサンドの具）	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、トマト	パン、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、ワイン、コンソメ、しお	605
		牛乳	ぎゅうにゅう				809
		たっぷり野菜スープ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、もやし		チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	小魚
		ぶどうとマスカットのフルーツポンチ		ぶどう、りんご	ぶどうゼリー、マスカットゼリー、さとう		
21（金）	麦ごはん ＊卵除去食	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659
		春巻き	ぶたにく、だいずこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	はるさめ、こむぎこ、みずあめ、でんぷん とうもろこし、あぶら、さとう	しょうゆ、しお	819
		海藻サラダ	わかめ、くきわかめ、すぎのり こんぶ、ふのり、まぐろみずに	だいこん、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	果物
		＊豆腐チゲスープ	たまご、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ		しょうゆ、ちゅうかだし、みりん、さけ、しお	
24（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		670
		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	822
		たくあんのごま炒め	しらすぼし	たくあん、もやし	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	卵
		生揚げと野菜のみそ煮	なまあげ、とりにく、ちくわ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、しょうが	さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	
25（火）	黒糖パン	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、こくとう		623
		豆腐カツ	とうふ、いとより、ひじき	たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん	しお	866
		ささみのレモンサラダ	とりにく	もやし、にんじん、きゅうり	さとう	す、しょうゆ、レモンかじゅう、しお、こしょう	豆製品
		ミネストローネ	ポークウインナー、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	
26（水）	減菜めし	減菜飯　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、さとう	しお	699
		白ごま担々麺	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	しろねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほししいたけ	ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら	さけ、トウバンジャン、とりがらだし しょうゆ、しお、こしょう	840
		ブロッコリーのオイスターソース炒め	とりにく	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら	オイスターソース、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	海そう
		ハニーピーナッツ	ピーナッツ		さとう、あぶら、はちみつ	しお	
27（木）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		636
		あじのアングレーズ	あじ		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース	853
		ごぼうのコールスロー		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	乳製品
		マカロニスープ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、だいこん、とうもろこし、パセリ	マカロニ、あぶら	コンソメ、しょうゆ、ワイン チキンスープ、しお、こしょう	
28（金）	麦ごはん	チキンカレーライス（麦ごはん、チキンカレー）	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、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、ワイン、コンソメ	644
		牛乳	ぎゅうにゅう				785
		ひじきとツナのソテー	ひじき、まぐろみずに	れんこん、にんじん、こまつな	ごま、あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	きのこ
		冷凍洋なし		ようなし	さとう		
31（月）	キャロットピラフ	キャロットピラフ　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	704
		かぼちゃ型ハンバーグの照り焼きソース	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが	さとう、でんぷん	しお、さけ、しょうゆ、みりん	873
		カラフルソテー	しらすぼし	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、きピーマン	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	種実
		かぼちゃの豆乳スープ　ハロウィンデザート	とうにゅう、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも、ハロウィンデザート	ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
		31日（月）はハロウィンです。ハロウィンには、かぼちゃをくり抜いて顔の形にした、「ジャック・オー・ランタン」を魔よけとして、家に飾る風習があります。					

食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT
食品ロス削減国民運動 シンボルマーク ろすのん

10月 食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は、年間で**約570万トン**。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。

みんなで、できることから取り組んでほしいのん
NO-FOODLOSS PROJECT

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。
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。

学校給食センターホームページ

学校給食センターFacebook