令和5年度

6月分 学校給食献立表

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～

光市立学校給食センター
（TEL　0833-72-0050）

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 / 家庭でとりたい食品
1（木）	小きなこ揚げパン	小きなこ揚げパン　牛乳	きなこ、ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう	しお	593 / 766 / きのこ
		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、トマト	でんぷん、あぶら、じゃがいも、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	
		ツナサラダ	まぐろみずに	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ、こしょう	
		小魚	かたくちいわし		さとう	しお	
2（金）	減ごはん	減ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		615 / 747 / 豆
		しょうゆラーメン	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、メンマ、ねぎ	ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら	チキンスープ、しょうゆ、こしょう	
		チンゲンサイといかの中華炒め	いか	チンゲンサイ、たまねぎ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが	ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	
		冷凍パイン		パインアップル	さとう		

6月4日（日）～10日（土）は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことで、歯が丈夫になり、あごが鍛えられます。また、カルシウムを多く含む食品をとったり、丁寧に歯磨きをしたりして、歯の健康について考えましょう。

5（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		674 / 791 / 果物
		ししゃもの竜田揚げ（2尾）	ししゃも	しょうが	でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり、にんじん、もやし	さとう	しお、しょうゆ、す	
		筑前煮	とりにく、なまあげ、ちくわ	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、ほししいたけ	こんにゃく、さとう、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん	
6（火）	丸パン（よこわり）	かみかみメンチカツバーガー（丸パン、大豆とごぼうのメンチカツ、野菜のソースソテー）	とりにく、だいず、ぶたにく	たまねぎ、ごぼう	パン、パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	593 / 824 / 小魚
				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、さけ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		もやしのシャキシャキスープ	ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、チキンスープ、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
7（水）	麦ごはん	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	620 / 747 / 豆製品
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		かみかみ骨太サラダ	しらすぼし、わかめ、こんぶ、くきわかめ、すぎのり、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	アーモンド、さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ	
		型抜きチーズ	チーズ				
8（木）	ライ麦パン	ライ麦パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ライむぎ		642 / 840 / 海そう
		鶏肉のサックリフライ	とりにく		こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		レモンドレッシングサラダ		あかピーマン、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	あぶら、さとう	レモンかじゅう、す、しお、こしょう	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	じゃがいも、さとう	ワイン、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	
9（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		611 / 747 / 肉
		さわらの塩麹焼き	さわら			しおこうじ	
		れんこんのかりかり梅和え		れんこん、きゅうり、もやし、うめ、しそ	でんぷん、ごま、さとう	しお、しょうゆ	
		切干し大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく	だしいりこ	
12（月）	麦ごはん	豚塩丼（麦ごはん、豚塩丼の具）	ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しろねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、みりん、しお	619 / 760 / 卵
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		かりぽりがらめ	かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	みりん、しょうゆ	
		けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく	しお、しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりぶし	
13（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		647 / 865 / 乳製品
		サーモンフライ	さけ		パンこ、こむぎこ、こめこ、あぶら	しお、こしょう	
		ひじきのゴママヨサラダ	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	
		ひよこ豆のカレー煮	ベーコン、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご	じゃがいも	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、しお、コンソメ、ワイン	
14（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		617 / 752 / 種実
		いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	
		小松菜のそぼろ炒め	とりにく	こまつな、しょうが、たくあん、にんじん	あぶら、さとう	みりん、しょうゆ	
		もずくのすまし汁	とうふ、もずく、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ		しょうゆ、みりん、さけ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	

「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



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 家庭でとりたい食品
15（木）	アップルパン　牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		605
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	798
	アスパラガスのサラダ		キャベツ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし	さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	魚
	じゃがいもとウインナーのスープ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
16（金）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		627
	しゅうまい（2個）	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん、さとう、こむぎこ	しお	751
	焼きビーフン	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、しょうが	ビーフン、ごまあぶら	しょうゆ、オイスターソース、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう	いも
	＊チンゲンサイと卵の中華スープ	とうふ、たまご	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	ごまあぶら	さけ、しお、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	
＊卵除去食						

19日（月）～23日（金）は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の食材をしっかり味わいましょう。

19（月）	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		648
	山口県産あじの天ぷら	あじ		こむぎこ、でんぷん、あぶら、こめこ	しお、こしょう	767
	じゃがいものきんぴら	とりにく、きくらげいりてん	にんじん、さやいんげん	じゃがいも、ごまあぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ	果物
	豆腐のすまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	
20（火）	コッペパン　甘夏みかんジャム　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あまなつみかんジャム		615
	鹿野高原豚コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、あぶら	しお、こしょう	806
	山口県産野菜のサラダ		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ	小魚
	オニオンスープ	とりにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
21（水）	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		615
	豚肉とたけのこの炒め物	ぶたにく	たけのこ、たまねぎ、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	760
	もやしの和え物		キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	あぶら、さとう	しょうゆ、しお	海そう
	生揚げのみそ煮	なまあげ、とりにく、ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、れんこん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
22（木）	チキンカツバーガー（丸パン、山口県産チキンカツ、	とりにく、だいず		パン、みずあめ、あぶら、パンこ	しお	594
	キャベツのマヨネーズ和え）		キャベツ、にんじん、きゅうり	マヨネーズ（卵抜き）、さとう	しょうゆ、す、しお	795
	牛乳	ぎゅうにゅう				きのこ
	たっぷり野菜のスープ煮	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	パンこ、さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも	しお、こしょう、コンソメ、しょうゆ、ワイン	
23（金）	減ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		618
	わかめうどん	とりにく、わかめ、はもいりてん	にんじん、たまねぎ、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	760
	しいらの照り焼き	しいら		さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ	豆
	豚みそひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	しょうが、にんじん、ねぎ	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ	
26（月）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		694
	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	こむぎこ、みずあめ、ラード でんぷん、はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、しお	871
	もやしとツナのナムル	まぐろみずに	もやし、きゅうり、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	卵
	麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ オイスターソース、コチュジャン	
27（火）	小コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		681
	トマトスープマカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、パセリ、トマト、にんにく	マカロニ、あぶら、さとう	コンソメ、ケチャップ、トマトピューレー ウスターソース、しお、こしょう	848
	かぼちゃグラタン	とうにゅう、おから	かぼちゃ、たまねぎ	ショートニング、じゃがいも こめこ、さとう、みずあめ	しお	魚
	フルーツポンチ		もも、パインアップル	さとう、サイダーゼリー、りんごゼリー		
28（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		608
	白身魚のレモンソースがらめ	たら	れんこん、しょうが	でんぷん、あぶら、さとう	レモンかじゅう、ケチャップ おこのみやきソース、しょうゆ、さけ、す	748
	きゅうりのゆかり和え		きゅうり、こまつな、もやし、しそ	ごま、さとう	しお、うめず、しょうゆ	いも
	新玉ねぎのすまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		さけ、みりん、しょうゆ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
29（木）	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		622
	鶏肉のカレー焼き	とりにく	しょうが、パプリカ		しょうゆ、さけ、カレーこ	841
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	種実
	小松菜とかぼちゃのスープ	ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	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	
30（金）	夏越しごはん（麦ごはん、かき揚げ		たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ	しお	658
	野菜たっぷりおろしだれ）　牛乳	ぎゅうにゅう	なす、だいこん、にんじん	さとう、でんぷん	しょうゆ、す、さけ	835
	高野豆腐のうま煮	こおりどうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、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	乳製品
	青うめゼリー			あおうめゼリー		

「夏越しごはん」は、「夏越しの祓」という、6月30日に各地の神社で行われる、一年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を願う神事にちなんだ行事食です。

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。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook