

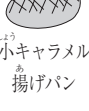
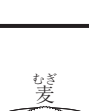
れい わ ねん ど  
令和5年度

が つ ぶ ん  
9月分

が つ こ う き ゅ う し ょ く こ 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 ょ く  
光市立学校給食センター  
(TEL 0833-72-0050)  
まい つ き に ち し ょ く い く ひ  
毎月19日は『食育の日』です  
し ょ く せ い か 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 こ し ょ 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<br>(曜)                                                                     |                                                                                     | こ<br>ん<br>献                                             | だ<br>て<br>立  | め<br>い<br>名 | し ゅ く へ い じ ゅ ン<br>食 品 名                           |                                                                                       |                                                                      |                                                                      | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>kcal<br>小学校<br>中学校<br>家庭でとりたい<br>食 品 |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                     |                                                         |              |             | あ<br>か<br>赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                  | き<br>ろ<br>緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品                                                  | き<br>ろ<br>黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品                                   | ち<br>や<br>う<br>み<br>り<br>や<br>う<br>調 味 料                             |                                                               |
| 1<br>(金)                                                                     |    | ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)<br>牛乳                             |              |             | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                     | 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                                                        | ハヤシルー、ケチャップ<br>ウスターソース、コンソメ、ワイン、しお                                   | 624<br>754                                                    |
|                                                                              |                                                                                     | ジャーマンポテト                                                |              |             | チキンウインナー                                           | たまねぎ、えだまめ                                                                             | じゃがいも、あぶら                                                            | コンソメ、しお、こしょう                                                         | かい<br>海そう                                                     |
|                                                                              |                                                                                     | ラムネゼリー                                                  |              |             |                                                    |                                                                                       | ラムネゼリー                                                               |                                                                      |                                                               |
| 4<br>(月)                                                                     |    | 麦ごはん 焼きのり 牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>切り干し大根と高菜の炒め物<br>炊き出し汁 ビスケット | 9月1日<br>防災の日 |             | ぎゅうにゅう のり<br>とりにく<br>まぐろみずに<br>とうふ、あぶらあげ、みそ        | ぎゅうにゅう のり<br>とりにく<br>まぐろみずに<br>とうふ、あぶらあげ、みそ                                           | こめ、むぎ<br>さとう<br>ごま、ごまあぶら、さとう<br>さといも、ビスケット                           | しお、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん<br>だしiriこ                                        | 632<br>768<br>きのこ                                             |
| 防災の日にちなんだ献立です。切り干し大根や高菜漬、まぐろ水煮など、常備しておくとい食品を使用しています。災害時のビタミン、ミネラルを補うことができます。 |                                                                                     |                                                         |              |             |                                                    |                                                                                       |                                                                      |                                                                      |                                                               |
| 5<br>(火)                                                                     |    | 小キャラメル揚げパン 牛乳<br>ミートボールと野菜のトマト煮<br>コーンキャベツ<br>冷凍みかん     |              |             | ぎゅうにゅう<br>とりにく、だいず<br>ポークウインナー                     | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、トマト、にんにく、しょうが<br>キャベツ、とうもろこし、にんじん<br>みかん                         | パン、あぶら、ミルクキャラメル、さとう<br>でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう<br>あぶら                     | ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース<br>しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう<br>コンソメ、しお、こしょう            | 636<br>806<br>たまご<br>卵                                        |
| 6<br>(水)                                                                     |  | 麦ごはん 牛乳<br>小松菜のそぼろふりかけ<br>きびなごサクサク揚げ<br>けんちょう           |              |             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>きびなご、みそ<br>とうふ、とりにく、あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しょうが<br>だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ                                         | こめ、むぎ<br>ごま、ごまあぶら<br>こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう<br>こんにゃく、さといも、あぶら、さとう         | しょうゆ、みりん、さけ、しお<br>しょうゆ、みりん、しお<br>しょうゆ、さけ、みりん、しお<br>だしこんぶ、けずりぶし       | 634<br>784<br>くだもの<br>果物                                      |
| 7<br>(木)                                                                     |  | パインパン 牛乳<br>オムレツ<br>枝豆の塩茹で<br>ミネストローネ                   |              |             | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>えだまめ<br>とりにく                      | パインアップル<br>でんぶん、さとう、あぶら<br>たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、にんにく、トマト                                | パン、さとう<br>でんぶん、さとう、あぶら<br>じゃがいも、オリーブあぶら                              | しょうゆ、にぼしだし、しお<br>しお<br>ワイン、しょうゆ、コンソメ<br>チキンスープ、しお、こしょう               | 580<br>787<br>さかな<br>魚                                        |
| 8<br>(金)                                                                     |  | 秋野菜のカレーライス(麦ごはん、秋野菜のカレー)<br>牛乳<br>海そうサラダ<br>オレンジジュース    |              |             | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>しらすばし、わかめ、くきわかめ<br>すぎのり、こんぶ、ふのり  | かまぼこ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、りんご<br>キャベツ、こまつな、にんじん<br>オレンジジュース(うんしゅうみかん・オレンジ) | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら<br>あぶら、さとう<br>あぶら、さとう                                | カレールー、ケチャップ、ウスターソース、ワイン<br>しお、す、しょうゆ                                 | 621<br>750<br>にゅうせいひん<br>乳製品                                  |
| 11<br>(月)                                                                    |  | 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)<br>牛乳<br>春巻き<br>切り干し大根のソース炒め            |              |             | ぶたにく、とうふ、かまぼこ<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいずこ<br>まぐろみずに     | 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<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが<br>きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、もやし   | こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん<br>こむぎこ、みずあめ、レード<br>でんぶん、はるさめ、あぶら、さとう<br>あぶら    | しょうゆ、ちゅうかだし、さけ<br>しょうゆ、しお<br>おこのみやきソース、ウスターソース、しょうゆ                  | 670<br>834<br>しゅじつ<br>種実                                      |
| 12<br>(火)                                                                    |  | 小コッペパン 牛乳<br>きんぴらスパゲッティ<br>白身魚のレモンペッパー焼き<br>ブロッコリーのサラダ  |              |             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>たら<br>ささみみずに                     | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ごぼう、ねぎ<br>ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし                                   | パン<br>スパゲッティ、あぶら、ごま、さとう<br>あぶら、さとう                                   | さけ、みりん、わふうだしのもと<br>しょうゆ、しお、いちみつがらし、こしょう<br>レモンペッパー<br>す、しお、しょうゆ、こしょう | 612<br>774<br>こぎかな<br>小魚                                      |
| 13<br>(水)                                                                    |  | 麦ごはん 牛乳<br>米粉ぎょうざ(2個)<br>糸寒天の中華和え<br>なす入り麻婆豆腐           |              |             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>まぐろみずに、かんてん<br>とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ | キャベツ、にら、しょうが<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>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                  | こめ、むぎ<br>でんぶん、さとう、こめ、あぶら、レード<br>こんにゃく、ごま、さとう、ごまあぶら<br>ごまあぶら、さとう、でんぶん | しお、こしょう、オイスターソース<br>す、しょうゆ、しお<br>ちゅうかだし、しょうゆ、さけ<br>オイスターソース、トウバンジャン  | 688<br>818<br>りば(おしょうやくやさい)<br>緑黄色野菜                          |

「もしもの時」に備えましょう

9月1日は「防災の日」です。

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

みず  
水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

し ょ く り ょ う ひ ん  
食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える

食べる

買い足す

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

高密度ポリエチレン袋を利用した「バッククッキング」がおすすめです。どんな料理を作ることができ、か、調べてみましょう。

| 日<br>(曜)  |                                                                                     | こん<br>献                                                                | だて<br>立 | めい<br>名 | 食 品 名                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                     | エネルギー<br>小学校<br>kcal<br>中学校<br>kcal<br>家庭でとりたい<br>食 品 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|           |                                                                                     |                                                                        |         |         |  赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 |  緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 |  黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品 | ちよう<br>調<br>み<br>味<br>りよう<br>料                                      |                                                       |
| 14<br>(木) |    | さけ 鮭メンチカツバーガー(丸パン、鮭メンチカツ、<br>ごぼうサラダ)<br>牛乳                             |         |         | さけ、たら                                                                                                     | たまねぎ<br>ごぼう、にんじん、キャベツ                                                                                          | パン、パンこ、でんぶん<br>こむぎこ、あぶら、さとう<br>マヨネーズ(卵抜き)、さとう                                                                | しお、さけ<br>しょうゆ、す、しお                                                  | 676<br>869                                            |
|           |                                                                                     | チキンビーンズ                                                                |         |         | とりにく、だいず                                                                                                  | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、にんにく                                                                                      | じゃがいも、さとう                                                                                                    | ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう                                                  | しゅじつ<br>種実                                            |
|           |                                                                                     | むぎ 小麦めし 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                                                                  | 644                                                   |
|           |                                                                                     | いか天ぷら<br>野菜のしそひじき和え<br>鶏肉と冬瓜のみそ汁                                       |         |         | いか<br>しそひじき<br>とうふ、とりにく、あぶらあげ、みそ                                                                          | こまつな、キャベツ、もやし、にんじん<br>とうがん、えのきたけ、にんじん、ねぎ                                                                       | さとう<br>しょうゆ<br>だしりこ                                                                                          | 760<br>くだもの<br>果物                                                   |                                                       |
| 15<br>(金) |    | ごはん 牛乳                                                                 |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ                                                                                                           |                                                                     | 692                                                   |
|           |                                                                                     | はもの光ソースがけ<br>鶏ひじき<br>トマト肉じゃが                                           |         |         | はも<br>ひじき、とりにく、みそ<br>ぶたにく、きくらげいりてん                                                                        | にんじん、しょうが、ねぎ<br>たまねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん                                                                           | さとう、ごまあぶら<br>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<br>しょうゆ、さけ、みりん                                          | 856<br>きのこ                                            |
|           |                                                                                     | 19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。         |         |         |                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                     |                                                       |
|           |                                                                                     | げん 減ごはん 牛乳                                                             |         |         |                                                                                                           |                                                                                                                | こめ                                                                                                           |                                                                     | 703                                                   |
| 19<br>(火) |    | さんまかぼすレモン煮<br>切干し大根のごま炒め<br>豆とん汁 おはぎ                                   |         |         | さんま<br>ベーコン<br>だいず、ぶたにく、わかめ、みそ                                                                            | レモン<br>きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん<br>はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ                                                            | さとう、でんぶん<br>ごま、あぶら、さとう<br>さとも、こんにゃく、おはぎ                                                                      | しょうゆ、かぼすかじゅう<br>レモンかじゅう、みりん、しお<br>しょうゆ<br>だしりこ                      | 806<br>たまご<br>卵                                       |
|           |                                                                                     | お彼岸は先祖を敬い、亡くなった人を偲ぶ日です。お彼岸にお供える食べ物として、秋の萩の花にかけて「おはぎ」があります。味わっていただきますよ。 |         |         |                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                     |                                                       |
|           |                                                                                     | コッペパン、牛乳                                                               |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | パン                                                                                                           |                                                                     | 617                                                   |
|           |                                                                                     | 大豆とごぼうのメンチカツ                                                           |         |         | とりにく、だいず、ぶたにく                                                                                             | たまねぎ、ごぼう                                                                                                       | パンこ、でんぶん、さとう、あぶら                                                                                             | しょうゆ、しお、こしょう                                                        | 853                                                   |
| 20<br>(水) |   | コールスロー<br>ABCスープ                                                       |         |         |                                                                                                           | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん<br>しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな                                                                       | マヨネーズ(卵抜き)<br>マカロニ                                                                                           | しょうゆ、しお、こしょう、す<br>ワイン、しょうゆ、コンソメ<br>チキンスープ、しお、こしょう                   | さかな<br>魚                                              |
|           |                                                                                     | むぎ 麦ごはん 牛乳                                                             |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ、むぎ                                                                                                        |                                                                     | 654                                                   |
|           |                                                                                     | 鶏肉と根菜の平つくね<br>*にんじんしりしり<br>もずくのすまし汁<br>パインアップル                         |         |         | とりにく<br>たまご、まぐろ<br>とうふ、もずく、あぶらあげ、かまぼこ<br>パインアップル                                                          | たまねぎ、れんこん、ごぼう<br>にんじん、もやし<br>たまねぎ、えのきたけ、ねぎ<br>パインアップル                                                          | さとも、パンこ、でんぶん<br>さとう、ごまあぶら、ラード<br>さとう、ごまあぶら、だいずあぶら、ごま<br>しょうゆ、さけ、しお<br>だしこんぶ、けずりおし                            | しょうゆ、しお<br>さけ、みりん、しょうゆ、しお、こしょう<br>しょうゆ、さけ、しお<br>しょうゆ、さけ、しお          | 772<br>にゅうせいひん<br>乳製品                                 |
|           |                                                                                     | *卵除去食                                                                  |         |         |                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                     |                                                       |
| 21<br>(木) |  | 麦ごはん 牛乳                                                                |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ、むぎ                                                                                                        |                                                                     | 630                                                   |
|           |                                                                                     | 太刀魚のあまかられんこん<br>野菜のゆかり和え<br>五目ビーフン汁                                    |         |         | たちうお<br>きゅうり、こまつな、だいこん、しそ<br>とうふ、とりにく                                                                     | れんこん、えだまめ<br>きゅうり、こまつな、だいこん、しそ<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが                                                     | でんぶん、あぶら、さとう<br>さとう<br>ビーフン                                                                                  | しお、しょうゆ、みりん、さけ<br>しょうゆ、しお<br>しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう                 | 776<br>かい<br>海そう                                      |
|           |                                                                                     | こく とう 黒糖パン 牛乳                                                          |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | パン、くろざとう                                                                                                     |                                                                     | 617                                                   |
|           |                                                                                     | 鶏肉のガーリック焼き<br>フレンチサラダ<br>じゃがいもの豆乳スープ                                   |         |         | とりにく<br>とりにく<br>ポークウインナー、しろういんげん、たまご、とうふ                                                                  | にんにく<br>キャベツ、にんじん、きゅうり<br>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー                                                                     | みずあめ、さとう<br>あぶら、さとう<br>じゃがいも                                                                                 | しお、こしょう、しょうゆ、みりん、す<br>レモンかじゅう、しょうゆ、す、しお、こしょう<br>コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう | 836<br>くだもの<br>果物                                     |
| 22<br>(金) |  | ごはん 牛乳                                                                 |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ、むぎ                                                                                                        |                                                                     | 617                                                   |
|           |                                                                                     | コーン焼売(2個)<br>大根とツナのナムル<br>生揚げの中華煮                                      |         |         | ぶたにく、とりにく<br>まぐろみずに<br>なまあげ、とりにく、ちくわ                                                                      | とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、しょうが<br>だいこん、きゅうり、にんじん<br>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                                | でんぶん、こむぎこ、さとう<br>さとう、ごま、ごまあぶら<br>ごまあぶら、さとう、でんぶん                                                              | かきエクス、しょうゆ、しお<br>す、しょうゆ、しお<br>さけ、しょうゆ、しお、ちゅうかだし                     | 748<br>こぎかな<br>小魚                                     |
|           |                                                                                     | チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)<br>牛乳                                          |         |         | ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ひよこめ、レンズめ<br>ぎゅうにゅう                                                                        | たまねぎ、トマト                                                                                                       | パン、あぶら                                                                                                       | ケチャップ、チリパウダー<br>ウスターソース、しお                                          | 608<br>814                                            |
|           |                                                                                     | たっぷり野菜のスープ<br>月と星のフルーツポンチ                                              |         |         | ぶたにく                                                                                                      | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、さやいんげん<br>もも、りんご                                                                             | じゃがいも<br>なしゼリー、つきど(乱のゼリー)(マンゴー<br>にんじん、オレンジ、みかん)、さとう                                                         | チキンスープ、しょうゆ<br>コンソメ、しお、こしょう                                         | しゅじつ<br>種実                                            |
| 23<br>(土) |  | ごはん 牛乳                                                                 |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ、むぎ                                                                                                        |                                                                     | 619                                                   |
|           |                                                                                     | うさぎ型ハンバーグの照り焼きソース<br>じゃこピーマン<br>お月見汁 お月見ゼリー                            |         |         | とりにく、ぶたにく<br>しらすぼし<br>あぶらあげ                                                                               | トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ<br>ピーマン、あかピーマン、きピーマン、もやし、とうもろこし<br>たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ                                        | ラード、さとう、でんぶん<br>ごまあぶら<br>かぼちゃもち、おつきみゼリー                                                                      | しお、さけ、しょうゆ、みりん<br>しお、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、さけ、みりん、しお<br>だしこんぶ、けずりおし      | 750<br>きのこ                                            |
|           |                                                                                     | 29日(金)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、美しい月を見ながら、秋の農作物に感謝します。          |         |         |                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                     |                                                       |
|           |                                                                                     | むぎ 小麦めし 牛乳                                                             |         |         | ぎゅうにゅう                                                                                                    |                                                                                                                | こめ、むぎ                                                                                                        |                                                                     | 619                                                   |