

令和5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)

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

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	食品名			エネルギー kcal
		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	
2 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	626 771 くだもの 果物
	さばの照り焼き	さば		さとう	
	ひじきの炒め煮	ひじき、とりこ、ひらてん	にんじん、れんこん、さやいんげん	さとう、あぶら	
	豆腐のみそ汁	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	だし、いりこ	
3 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	590 771 さかな 魚
	鶏肉のトマトソースがけ	とりこ	しめじ、にんにく、トマト	でんぶん、オリーブあぶら、さとう	
	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)	
	ポトフ	ポークウィンナー	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん	じゃがいも	
4 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	594 703 たまご 卵
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう、でんぶん	
	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	
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりこ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	だし、いりこ	
5 (木)	メンチカツバーガー(丸パン、メンチカツ、野菜のソースソテー)	ぶたにく、とりこ	たまねぎ、しょうが	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	647 860 かい 海そう
	牛乳	ぎゅうにゅう		あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	じゃがいも、マカロニ、オリーブあぶら	
				ワイン、チキンスープ、コンソメ	
6 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	654 809 まめ 豆
	きびなごのかりかりフライ	きびなご	しょうが	さとう、でんぶん、こめこぼろ	
	さつま揚げとじゃがいものきんぴら	とりこ、さつまあげ	にんじん、さやいんげん	じゃがいも、さとう、ごま、あぶら	
	豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	さつまいも、さといも、こんにやく	
10月7日(土)～10月17日(火)にかけて開催される鹿児島国体にちなんで、鹿児島県の特産品や郷土料理を出します。					
10 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	625 753 くだもの 果物
	オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	
	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	あぶら、ごま	
	花野菜の豆乳スープ	とりこ、とうにゅう、しろいんげんめ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
10日(火)は、「目の愛護デー」です。目の健康や疲労回復に良い「ビタミンA」や「アントシアニン色素」を含む食品を多く使っています。					
11 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	584 775 さかな 魚
	焼売(2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、でんぶん、さとう	
	棒棒鶏サラダ	とりこ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	
	豆腐とわかめの中華スープ	とうふ、とりこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	ごまあぶら	
12 (木)	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	643 806 いも
	しょうゆ焼きそば	ぶたにく、いか、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲティ、あぶら	
	豆腐カツ	とうふ、いとより、ひじき、だいず	たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん	
	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	
13 (金)	秋の五目ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、り、あぶら、さとう	640 761 くだもの 果物
	さんまの甘露煮	さんま		さとう、でんぶん	
	もやしのごま酢和え		キャベツ、さやいんげん、もやし、とうもろこし	ごま、さとう	
	たまねぎのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	だし、いりこ	

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています。\*1農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。未来に向けてできることから取り組みましょう。

\*1:※2:国連WFPによる食料支援

10月 食品ロス削減月間



日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
		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	
16 (月)		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、にんにく、トマト	こめ、むぎ、さとう、あぶら	620
		牛乳	ぎゅうにゅう			741
		ポークウインナー(1個)	ポークウインナー			
17 (火)		じゃこサラダ	しらすほし、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	ごま、さとう、オリーブあぶら	631
		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、こくとう	861
		あじのアングリーズ	あじ		でんぶん、さとう、あぶら、パンこ	
18 (水)		コールスロー		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)、さとう	631
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、エリンギ		861
		塩豚丼(麦ごはん 塩豚丼の具)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	593
19 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう			718
		根菜汁	とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こんにゃく、さといも	
		オレンジ	オレンジ			
20 (金)		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	584
		白身魚のバジル焼き	ホキ	バジル		797
		小松菜とツナのソテー	まぐろみずに	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん	あぶら	
20 (金)		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、あぶら、さとう	666
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	827
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	
20 (金)		れんこんのきんぴら	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん	こんにゃく、さとう、ごま、ごまあぶら	666
		きのこのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ		827
		20日(金)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と味わいましょう。				
23 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	644
		ししゃもの天ぷら(2個)	からふとししゃも		こむぎこ、でんぶん、あぶら	759
		ほうれんそうの梅肉和え		ほうれんそう、だいこん、にんじん、もやし、うめし	さとう	
24 (火)		秋の吹き寄せ煮	とりにく、なまあげ、ちくわ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	634
		カレーパン(コッペパン カレーパンの具)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト	パン、あぶら	847
		牛乳	ぎゅうにゅう			
25 (水)		ミートボールと野菜のスープ煮	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん	634
		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	847
		減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	
26 (木)		みそラーメン	ぶたにく、いか、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、とろろこし、ねぎ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま	672
		エビのチリソース炒め	えび、だいず	たまねぎ、しょうが、にんにく	こむぎこ、でんぶん、パンこ、あぶら、さとう	820
		黒糖ビーンズ	だいず		こくとう	
27 (金)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	620
		ミートボールトマトソース(1個)	とりにく、だいず	たまねぎ	パンこ、さとう、あぶら、でんぶん	820
		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	
27 (金)		*コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、あぶら	620
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	
		豚肉の生姜炒め	ぶたにく	たまねぎ、きりぼしだいこん、さやいんげん、しょうが	あぶら、さとう	638
30 (月)		野菜のアーモンド和え		もやし、こまつな、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	786
		大平	とりにく、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	
		大平	とりにく、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	
31 (火)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	638
		鮭の塩焼き	さけ		しお	785
		鶏肉と高菜のおからそばろ	とりにく、おから	こまつな、しょうが、にんじん、たかなづけ	さとう	
31 (火)		生揚げと野菜のみそ煮	なまあげ、とりにく、ちくわ、みそ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	651
		ハンバーグ カラフルソテー	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、とろろし	あぶら、パンこ、でんぶん	845
		かぼちゃのコンソメスープ	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しめじ、パセリ	あぶら	
31 (火)		ハロウィンデザート		ハロウィンデザート(かぼちゃ、とうもろこし、さとう、でんぶん)		651
		31日(火)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。				