



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	調味料	
1 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		622 801 くだもの 果物
	野菜グラタン	とうにゅう、だいずこ、おから	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし	こめ、じゃがいも、ショートニング さとう、みずあめ、あぶら、でんぷん	しお	
	かりかりがらめ	かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	しょうゆ、みりん	
2 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		584 757 たまご 卵
	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
	魚ろっけ	ヒメジ、キントキダイ	たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう、みずあめ、あぶら	しお、いわしエキス かつおエキス、あさりエキス	
3 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		551 739 まめ 豆
	鶏肉のガーリック焼き	とりにく	にんにく		しお、こしょう	
	花野菜のサラダ		キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー	あぶら、さとう	しお、す、こしょう	
4 (金)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		694 825 かい 海そう
	はもカツカレーライス(麦ごはん、はもカツ、くじらのカレー)	はも、くじら	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、パンこ、こむぎこ、おむぎこ でんぷん、あぶら、じゃがいも	しお、こしょう、カールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン	
	コーンキャベツ	チキンウインナー	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	
7 (月)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		621 767 きのこ
	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
	きびなごのかりかりフライ	きびなご、みそ	しょうが	こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	
8 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		561 747 まめ 豆製品
	鶏肉のオニオンソースがけ	とりにく	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう	しお、こしょう、しょうゆ、ワイン	
	ミネストローネ	ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	じゃがいも、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	
9 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		615 731 にゅうせいひん 乳製品
	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
	鶏肉と根菜の平つくね	とりにく、だいず	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さとも、パンこ、でんぷん さとう、ごまあぶら、とんし	しょうゆ、しお、かつおエキス	
10 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		606 777 しゅうじつ 種実
	鮭メンチカツ	さけ、たら	たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、さけ	
	カラフルソテー	チキンウインナー	にんじん、もやし、ほうれんそう	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
11 (金)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		628 751 くだもの 果物
	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
	いか天ぷら	いか		こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

給食時間にできるSDGsの取り組み

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスの良い食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる

一人ひとりが意識してみよう！

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。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook

※ SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。

日 (曜)	ごん 献 だて 立 めい 名	食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 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
15 (火)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	650 766
		さばの塩焼き	さば		しお	
		白菜のごま和え		はくさい、ほうれんそう、もやし	さとう、ごま	しょうゆ
		鶏じゃが	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん
16 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	645 796
		水餃子のスープ煮	ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ	キャベツ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	とんし、あぶら、ごま、ごま油、さとう、ごまあぶら、でんぶん	
		大学芋			さつまいも、あぶら、さとう、はちみつ	
		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	さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ
17 (木)		チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、レンズまめ	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	594 798
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ポテトスープ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、コンソメ、ワイン、しお、こしょう
		*フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル	さとう	
18 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	605 743
		鶏肉の甘がらめ	とりにく		でんぶん、あぶら、さとう	
		野菜の甘酢和え		だいこん、もやし、こまつな	さとう	しょうゆ、す、しお
		生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、れんこん、しいたけ		だしりこ
18日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ給食」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と味わいましょう。						
21 (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、しめじ、グリーンピース、トマト、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	599 730
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ジャーマンポテト	チキンウインナー	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう
		オレンジ		オレンジ		
22 (火)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	594 754
		きんぴらスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ごぼう、ねぎ	スパゲッティ、あぶら、ごま、さとう	
		白身魚のレモンペッパー焼き	たら		あぶら、さとう	レモンペッパー
		フレンチサラダ		キャベツ、にんじん、もやし	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう
23 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	613 756
		麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん、ごまあぶら	
		チャブチェ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく	はるさめ、さとう、あぶら	しょうゆ、オイスターソース、さけ、しお、こしょう
24 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	589 776
		オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	
		海そうサラダ	しらすほし、わかめ、くわわかめ、つまたた、こんぶ、ふのり	キャベツ、にんじん、こまつな	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ
		ミートボールのブラウンソース煮	とりにく、だいず	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、トマト、にんにく、しょうが	でんぶん、あぶら、じゃがいも、さとう	チキンスープ、コンソメ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、ワイン、しお、こしょう
25 (金)		ツナごはん	まぐろあぶらづけ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、さやいんげん	こめ、さとう	595 752
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく、だいず	かぼちゃ、たまねぎ	さとう、でんぶん、パンこ、ごま油、とんし、あぶら	しょうゆ、ウスターソース
		さっぱりすまし汁	なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	さといも	さけ、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりだし
28 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	627 738
		さんまかぼすレモン煮	さんま	レモン	さとう、みずあめ、でんぶん	
		野菜のしそひじき和え	しそひじき	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ
		大根のみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、ねぎ		だしりこ
29 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	545 735
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	
		ジュリアンスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、ワイン、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
		冷凍パイ		パインアップル	さとう	
30 (水)		減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	615 783
		汁なし担々麺	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、しいたけ	ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら	
		あじぎょうざ(小学1個、中学2個)	あじ、たら、みそ、だいず	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パンこ、でんぶん、ごま油、ごまあぶら、さとう、あぶら	しょうゆ、こしょう、しお
		バンサンスー	とりささみみずに	きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ
31 (木)		さつまいもとりんごのパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さつまいも、さとう	592 772
		ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが	とんし、さとう、でんぶん、あぶら	
		かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	ワイン、コンソメ、しお、こしょう
		31日(木)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。				