



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	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	エネルギー kcal
1(木)	コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 鮭のバジル焼き ツナのレモンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく さけ、チーズ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく にんにく、パセリ もやし、だいこん、とうもろこし	パン ビーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト にんにく、パセリ もやし、だいこん、とうもろこし	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん	652 852 かい 海そう
2(金)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 魚介ナゲット(小学1個、中学2個) コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう たっちゅうお、いか、あじ、いわし たら、ぶり、だいずこ	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 たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら、さとう さとう、でんぷん、こむぎこ だいずあぶら、ラード、コンフラワー マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、みりん、しょうゆ ワイン、しお、こんぶエキス しょうゆ、す、しお、こしょう	607 789 まめ 豆
7(水)	麦ごはん 牛乳 かつおカツ たけのこのきんぴら 春野菜のみそ汁 かしわもち	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく、だいず とうふ、みそ	たまねぎ、しょうが たけのこ、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら こんにやく、ごま、あぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、しお、かつおエキス しょうゆ、さけ、みりん、しお だしりりこ	676 788 たまご 卵
5月5日(月)は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願い、かしわ餅などを食べてお祝いします。端午の節句献立をおいしくいただきます。						
8(木)	コッペパン 牛乳 オムレツ 大根のゆずきちサラダ 花野菜の豆乳スープ	ぎゅうにゅう たまご しらすまし とりにく、とうにゅう	たまご だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ	パン でんぷん、さとう、あぶら さとう、あぶら じゃがいも	かつおエキス、にほまだし しょうゆ、しお ゆずきち、しょうゆ、しお、す、しょうゆ チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	534 703 くだもの 果物
9(金)	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 チンゲンサイといかの中華炒め 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ いか	だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぷん あぶら あまなつゼリー	ちゅうかだし、さけ、しょうゆ けチャップ、トウバンジャン ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	551 662 にゅうせいひん 乳製品
12(月)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゅうりのゆかりあえ 凍り豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう さけ きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ こおりとうふ、とりにく、ちくわ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ にんじん、たまねぎ、さやいんげん	こめ、むぎ さとう じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しお しょうゆ、しお、うめず しょうゆ、さけ、みりん	594 713 しじつ 種実
13(火)	コッペパン 牛乳 焼きそば じゃがいもカップ南瓜のグラタン 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか おから、とうにゅう、だいずこ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく かぼちゃ、たまねぎ あまなつみかん	パン スパゲッティ、あぶら じゃがいも、こめこ、でんぷん さとう、みずあめ、ショートニング	ウスターソース、おこのみソース さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう しお	669 904 かい 海そう
14(水)	麦ごはん 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 大根の酢のもの 大平	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず わかめ	たまねぎ、ごぼう だいこん、ほうれんそう、もやし にんじん、れんこん、しいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ パンこ、でんぷん、さとう あぶら、だいずあぶら さとう さとも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、こしょう しお、しょうゆ、す みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	633 807 さかな 魚
15(木)	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ 花野菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず まぐろみずに	たまねぎ、だいこん、にんじん、パセリ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	パン じゃがいも、さとう マヨネーズ(卵抜き)、さとう	チキンスープ、ケチャップ、コンソメ しお、ウスターソース、こしょう しょうゆ、す	553 741 きのこ
16(金)	たけのこ 牛乳 小松菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ、まぐろみずに とうふ、かまぼこ	たけのこ、にんじん こまつな、もやし、とうもろこし しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、さけ、みりん、しお	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	507 619 たまご 卵

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけただけに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバツキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



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		
19 (月)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	570	
		きつねうどん	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりおし	690
		白菜のたくあん和え		はくさい、だいこん、もやし、にんじん、たくあん	さとう	しょうゆ	緑黄色野菜
		冷凍パン		パインアップル	さとう		
20 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	549	
		ミートボールと春野菜のスープ煮	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、アスパラガス、にんじん	さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも	しお、チキンスープ、しょうゆ コンソメ、こしょう	721
		大根とハムのサラダ	チキンハム	だいこん、ほうれんそう	あぶら、さとう	しょうゆ、しお、す、こしょう	くだもの 果物
		ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (水)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	611	
		山口県産あじの天ぷら	あじ		こむぎこ、とうもろこしでんぶん あぶら、こめこ、だいずあぶら	しお、こしょう	725
		じゃがいものきんぴら	とりにく	にんじん、れんこん、ごぼう	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごまあぶら	さけ、みりん、しょうゆ	きのこ
		たまねぎのみそ汁	ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	こまつな、たまねぎ、ねぎ		だしいりこ	
21日(水)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。							
22 (木)	コッペパン (よこわり)	ツナサンド(コッペパン、ツナサンドの具)	まぐろみずに	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	パン、あぶら	カレーこ、コンソメ、ケチャップ、こしょう	511
		牛乳	ぎゅうにゅう				685
		五目ビーフン汁	とうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのき、しょうが	ビーフン	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	いも
23 (金)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	621	
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	765
		しそひじき和え	ひじき、かんてん	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、しそ	ごま、さとう	しょうゆ	こぎかな 小魚
		すまし汁	なまあげ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ		しょうゆ、さけ、みりん だしこんぶ、けずりおし	
26 (月)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	608	
		春巻き	ぶたにく、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	とんし、でんぶん、はるさめ、さとう こむぎこ、みずあめ、ショートニング、あぶら	しお、しょうゆ、しいたけエキス ポークエキス	710
		もやしのナムル		だいこん、もやし、にんじん	ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す	くだもの 果物
		回鍋肉	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ	あぶら、さとう、でんぶん	さけ、ちゅうかだし、しお しょうゆ、オイスターソース	
27 (火)	黒糖パン	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	536	
		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、セロリ、トマト、にんにく	オリーブあぶら、じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	730
		こまつなサラダ	まぐろみずに	キャベツ、こまつな、とうもろこし	さとう、オリーブあぶら	レモンかじゆ、す、しょうゆ、しお、こしょう	たまご 卵
28 (水)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	598	
		揚げしゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん、さとう こむぎこ、みずあめ、あぶら	しお、ポークエキス	706
		中華和え	ひじき	キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	しお、す、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		チャプチェ	ぎゅうにく	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、きくらげ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	
29 (木)	コッペパン (よこわり)	チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	パン、さとう	トマトピューレ、コンソメ、ケチャップ チリパウダー、ウスターソース、しお	628
		牛乳	ぎゅうにゅう				842
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、パセリ		チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	いも
		フルーツポンチ	みかん、もも、パインアップル	サイダーゼリー、さくらんぼゼリー、さとう			
30 (金)	小麦 ごはん	チキンカレーライス(小麦ごはん、チキンカレー)	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン	614
		牛乳	ぎゅうにゅう				738
		コーンキャベツ	まぐろみずに	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	くだもの 果物
		スナックアーモンド			アーモンド、あぶら、とうもろこしあぶら		



ざいりょう つごう こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくもつ かた たいおう しょうさいこんだてひょう かくがっこう はいふ
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。

きぼう かた かくがっこう もう で
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

しょくざい かん と あ がっこうきゅうしょく れんらく
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。

がっこうきゅうしょく
学校給食センター
ホームページ

がっこうきゅうしょく
学校給食センター
Facebook

