



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～

今日のご目標：朝食を食べよう		献立名			赤	緑	黄	調味料	エネルギー
日(曜)	献立名	赤	緑	黄	調味料	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
1(月)	小麦ごはん ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 カラフルソテー りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンウインナー	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 キャベツ、もやし、あかピーマン、きびーマン、とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、ワイン、しお、こしょう	594 722	かい 海そう		
2(火)	きなこ揚げパン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく まぐろみずに	はくさい、だいこん、にんじん、ブロッコリー 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	しお チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう	563 764	まめ 豆		
3(水)	小麦ごはん 焼きぎょうざ(2個) バンサンスー 麻婆なす	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、だいずこ チキンハム とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが もやし、きゅうり、にんじん なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ とし、でんぷん、さとう こむぎ、だいずあぶら	しお、す、しょうゆ しょうゆ、しお しょうゆ、ケチャップ、ちゅうかだし さけ、オイスターソース	604 724	たまご 卵		
4(木)	コッペパン いかのガーリック炒め ミニトマト(2個) ABCスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんにく ミニトマト えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	あぶら	さけ、しょうゆ、しお、こしょう ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	511 684	くだもの 果物		
5(金)	小麦ごはん 麦ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 小松菜のしそひじき和え けんちょう	ぎゅうにゅう くじら ひじき、かんでん とりにく、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、もやし、しそ だいこん、にんじん、しいたけ	こめ、むぎ でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん しょうゆ さけ、しょうゆ、みりん、しお だいこんぶ、けずりぶし	613 756	にゅうせいひん 乳製品		
8(月)	小麦ごはん 麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 野菜のごま酢和え 筑前煮	ぎゅうにゅう いわし、かつおぶし とりにく、なまあげ、ちくわ	ほうれんそう、にんじん、もやし にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、しいたけ	こめ、むぎ さとう、でんぷん さとう、ごま こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、す しょうゆ、みりん、しお	607 721	いも		
9(火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 秋野菜のペペロンチーノ ささみのレモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく、なす、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、だいこん、にんじん	パン、いちごジャム スパゲッティ、オリーブあぶら でんぷん、さとう	ワイン、しょうゆ、コンソメ、しお しお、やさいエキス、レモンかじゅう す、しょうゆ、こしょう	625 825	かい 海そう		
10(水)	小麦ごはん 麦ごはん 牛乳 豚キムチ 生揚げの中華煮 ぶどう(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ、とりにく ぶどう	はくさい、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう、でんぷん	かつおぶしエキス、こんぶエキス、バカカ どがらししお、しょうゆ、みりん、さけ さけ、しょうゆ、しお、ちゅうかだし	578 704	さかな 魚		
11(木)	コッペパン 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ポークウインナー、だいず	キャベツ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	パン あぶら、バリエーション、ポークオイル、こむぎ コーンフラワー、だいずあぶら、でんぷん マヨネーズ(卵抜き)、さとう マカロニ、じゃがいも、オリーブあぶら	しお、しょうゆ、ポークエキス す、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	625 795	きのこ		
12(金)	小麦ごはん 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりのゆかり和え 大根の炒め煮	ぎゅうにゅう さば、みそ ぶたにく、ちくわ、なまあげ	きゅうり、こまつな、もやし、しそ だいこん、にんじん	こめ、むぎ さとう、でんぷん さとう こんにやく、さとう、あぶら	しお しお、うめず、しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお	569 696	たまご 卵		

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。毎日の学校生活を元気に送るために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

そして、一日も早く規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに

日光を浴びる



朝ごはんを

よく食べて食べる



日 (曜)	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 (火)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	633	
		太刀魚のあまがらめ	たちうお	ごぼう	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	781
		大根の酢の物		だいこん、ほうれんそう、もやし、きくらげ	さとう	しお、しょうゆ、す	
		トマト肉じゃが	ぶたにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	たまご 卵
17 (水)		レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー)	ぶたにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	580	
		牛乳	ぎゅうにゅう			カレー、ケチャップ、ウスターソース	713
		海そうサラダ	しらすほし、わかめ、(きわかめ、あかつのまた こんぶ、しろぶくろふのり)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	くだもの 果物
18 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	664	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	さとう	ケチャップ、ワイン、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	890
		フライドポテト		パセリ	じゃがいも、あぶら、ひまわりあぶら おとうご(こむぎ)	しお、こしょう	
		フルーツポンチ		もも、パインアップル	さとう、ぶどうゼリー マスカットゼリー(りんご)		りやおれんげい 緑黄色野菜
19 (金)		麦菜めし 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	こめ、むぎ、さとう	595	
		鶏肉となすのみぞれ煮	とりにく	なす、だいこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、す、さけ	732
		豆腐のみそ汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だし、いりこ	こまかな 小魚
22 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	596	
		あじフライ	あじ、だいず		あぶら、パン、こむぎ、でんぷん	しお、こしょう	703
		ゆず香え		はくさい、もやし、ほうれんそう	さとう	ゆずきちかじゅう、しょうゆ、す、しお	くだもの 果物
		じゃがいものうま煮	とりにく、なまあげ、ひらてん、こんぶ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
22日(月)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。							
24 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	690	
		さんまの塩焼き	さんま			しお	813
		ピーマンの味噌炒め	ぶたにく、みそ	ピーマン、にんじん、もやし	ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
高野豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん			
25 (木)		かぼちゃパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、かぼちゃ	539	
		オムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	かつおエキス、にほだし、しょうゆ、しお	721
		コーンキャベツ	チキンハム	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	
		小松菜とトマトのスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、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	いも
26 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	654	
		鶏肉の照り焼き	とりにく、だいず		でんぷん	しょうゆ、しお	757
		高菜ふりかけ	しらすほし、かつおぶし	たかな、にんじん	ごま、ごまあぶら	うこん、さけ、しお、みりん、しょうゆ	
		根菜のすまし汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし	かい 海そう
おはぎ			おはぎ				
お彼岸は、ご先祖を敬い、亡くなった人を偲ぶ日です。秋の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。							
29 (月)		中華丼(麦ごはん、中華丼の具)	ぶたにく、なまあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ、しょうが	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ	619
		牛乳	ぎゅうにゅう				762
		ツナとわかめの中華和え	まぐろあぶらづけ、わかめ	とうもろこし、チンゲンサイ、もやし	ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	にゅうせいひん 乳製品
大学芋			さつまいも、あぶら、さとう、はちみつ、ごま				
30 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	597	
		ハンバーグきのこソース	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが、マッシュルーム	とんし、でんぷん、さとう	しお、しょうゆ、デミグラスソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン	775
		ごぼうサラダ	とりにく	ごぼう、キャベツ、にんじん	でんぷん、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しお、やさいエキス、しょうゆ、す、こしょう	
		野菜のスープ煮	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、えだまめ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	しゅじつ 種実

ざいりょう つこう 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

してあります。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 がっこうきゅうしよく 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。

がっこうきゅうしよく がっこうきゅうしよく
学校給食センター 学校給食センター
ホームページ Facebook

