

令和7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～

今日の日目標：バランスよく食事をしよう 季節の食べ物について知ろう		献立名				食	品	名	エネルギー
日(曜)	献立名	赤	緑	黄	調味料				
1(水)	ごはん 小麦 肉信田の含め煮 梅がつかおえ 豚汁	ぎゅうにゅう きゅうにゅう かつおぶし ぶたにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし、うめ だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ とし、でんぶん、さとう さとう さといも、こんにゃく	しょうゆ、ボークエキス、しお、みりん しょうゆ、しお だしいりこ	596	703	種実類	
2(木)	コッペパン ウィンナードッグ(コッペパン、焼きウィンナー) 牛乳 ラタウイユ コーンスープ	ポークウィンナー ぎゅうにゅう しろいんげんまめ、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト たまねぎ、とうもろこし	パン オリーブあぶら じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	ケチャップ、コンソメ コンソメ、しお、こしょう	609	791	海そう	
3(金)	ごはん 小麦 マスのフライ 赤こんにゃくの白和え うち豆汁	ぎゅうにゅう マス(サケ) とうふ、みそ あぶらあげ、うちまめ(だいず)、みそ	しょうが ほうれんそう、にんじん キャベツ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、パンこ あかこんにゃく、ごま、さとう じゃがいも	しお、しょうゆ しょうゆ だしいりこ	624	732	果物	
9月28日(日)～10月8日(水)に滋賀県で国体が開催されています。「赤こんにゃく」と「うち豆」は滋賀県の特徴的な食べ物です。									
6(月)	ごはん 小麦 小さいわしの梅の香揚げ 切干大根の炒め煮 のっぺい汁 月見団子	ぎゅうにゅう いわし ひらてん あぶらあげ、とりこ ぎゅうにゅう	うめ きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ、こめこ、あぶら あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう さといも、こんにゃく、でんぶん こめ(じょうしんこ)、さとう、でんぶん	しお しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、さけ	676	817	海そう	
6日(月)は「お月見献立」です。今日(中秋の名月)は、一年で一番月がきれいに見える日です。収穫した野菜や果物を供えて、実りの秋に感謝します。									
7(火)	コッペパン 揚げシューマイ(2個) フレンチサラダ 根菜つくねのスープ煮	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく、みそ、だいず まぐろあぶらづけ とりこ、だいず、とうふ	たまねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん ごぼう、にんじん、たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、はくさい、チンゲンサイ	パン パンこ、でんぶん、さとう みずあめ、とし、こむぎこ、あぶら さとう、あぶら さといも、でんぶん、さとう、とし あぶら、バームあぶら、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお す、しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、しお、ちゅうかだし さけ、こしょう	613	785	小魚	
8(水)	ごはん 小麦 キムチーズおにぎり(麦ごはん、キムごはんの具、プロセスチーズ、大判のり) 牛乳 さつま芋の甘辛揚げ もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ、のり ぎゅうにゅう とうふ、もずく、あぶらあげ たまねぎ、にんじん、ねぎ	はくさい、ごぼう、にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、あぶら さつまいも、でんぶん、あぶら、さとう しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	かつおぶしエキス、こんぶエキス パプリカ、とうがらし、しお、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	633	766	たまご卵	
今日のおにぎりは、「朝ごはんに食べて元気がど〜んと出るように(^ω^)・・・」と、浅江小学校の児童が考え、最優秀賞を受賞したレシピです。									
9(木)	コッペパン オムレツ ごぼうのコールスロー ペンネのクリーム煮	ぎゅうにゅう たまご とりこ、とうにゅう	パン さとう、でんぶん、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう ペンネ、マーガリン、こむぎこ	しょうゆ、かつおエキス、にらだし、しお す、こしょう ワイン、コンソメ、しお、こしょう	609	812	いも		
10(金)	ごはん 小麦 チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー) 牛乳 レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご キャベツ、だいこん、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう さといも、でんぶん、あぶら、さとう さとう	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ レモンかじゅう、す、しょうゆ、こしょう	613	740	海そう	
10日(金)は、数字の「1010」を横に倒すと人のまゆと目に見えることから目の愛護デーとされています。目を閉じたり、遠くを見たりして目を休ませてあげましょう。									
14(火)	ごはん 小麦 麦ごはん 鶏肉のヤンニョム チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう わかめ、とうふ	しょうが、しろねぎ たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう、ごま はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう ごまあぶら	しお、こしょう、しょうゆ コチュジャン、ケチャップ しょうゆ、オイスターソース ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	601	705	乳製品	
15(水)	ごはん 小麦 麦ごはん にんじんしりしり 豆腐の中華煮 豆乳みかんムース	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、かつおぶし とうふ、ぶたにく とうにゅう	にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、しいたけ、えだまめ、しょうが みかん	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう、みずあめ、こめこ	しお、さけ、みりん、しょうゆ さけ、しょうゆ、しお ちゅうかだし、オイスターソース みかんかじゅう	603	727	たまご卵	

ごちそう様の前に…

いただきます

いただきます

いただきます

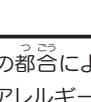
ぼくたちお米は、太陽や水、土の恵みを受けて農家さんによって、大切にそだてられたんだ

残さず、きれいに食べてね

いただきます

いただきます

いただきます

日 (曜)	献立名		食 品 名			エネルギー
			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	
16 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	603 793 まめ豆
		野菜のオーロラソース和え		キャベツ、きゅうり、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	
		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、にんにく	スパゲッティ、あぶら	
17 (金)		みかん		みかん		612 750 にゅうせいひん乳製品
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	
		鯨の竜揚げ	くじら	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん、あぶら	
20 (月)		じゃが芋とこんにゃくの磯煮	ひじき、とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	583 711 いも
		りんご		りんご		
		17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。				
21 (火)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	592 763 くだもの果物
		さばのみそ煮	さば、みそ		でんぷん、さとう	
		ブロッコリー&カリフラワー		ブロッコリー、カリフラワー	ごま、さとう、ごまあぶら	
22 (水)		けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	あぶら、ごまあぶら	630 744 かい海そう
		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	
		鶏肉のカレー焼き	とりにく	しょうが		
23 (木)		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、にんじん	マカロニ、マヨネーズ(卵抜き)	594 788 こごかな小魚
		*ふわふわ卵スープ	たまご	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも、パンこ	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	
24 (金)		まぐろカツ	ビンナガマグロ、だいず	たまねぎ、しょうが	パンこ、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぷん	602 719 くだもの果物
		高菜ふりかけ	しらすばし、かつおぶし	たかな、にんじん	ごま、ごまあぶら	
		トマトタンタン麺	ぶたにく、みそ	しいたけ、トマト、もやし、にら、しろねぎ、しょうが、にんにく	ちゅうかさそば、さとう、ごま、ごまあぶら	
27 (月)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	607 734 たまご卵
		チリコンカン	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	さとう	
		コーンシチュー	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	
28 (火)		りんご		りんご		602 793 さかな魚
		さつま芋ごはん			こめ、むぎ、さつまいも、ごま	
		牛乳	ぎゅうにゅう		さけ、しお	
29 (水)		さんまの唐揚げきのこのあんかけ	さんま	しめじ、えのきたけ、かいわれだいこん	こめこ、あぶら、さとう、でんぷん	611 726 にゅうせいひん乳製品
		やかましいみそ汁	なまあげ、みそ、わかめ	はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	じゃがいも	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	
30 (木)		トンひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら	601 735 しゅじつるい種実類
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、しろねぎ	こんにゃく、じゃがいも	
		みかん		みかん	ごまあぶら、さとう、ごま	
31 (金)		コッペパン いちごジャム			パン、いちごジャム	618 782 かい海そう
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ミートボールの甘酢あん	とりにく、だいず、ぎゅうにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ	さとうあぶら、でんぷん、じゃがいも	
31 (金)		大豆とひじきのごまマヨサラダ	だいず、ひじき	キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	602 793 さかな魚
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	
		いわしの梅煮	いわし	しそ、うめ	さとう、でんぷん	
31 (金)		卵の花の炒り煮	おから、とりにく、ちくわ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにゃく、さとう、あぶら	611 726 にゅうせいひん乳製品
		大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	だしいりこ	
		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、さとう	
31 (金)		春巻き	ぶたにく、だいずこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、あぶら、みずあめ、ラド、でんぷん	618 782 かい海そう
		ミニトマト(2個)		ミニトマト	はるさめ、ショートニング、さとう、コーンフラワー	
		八宝菜	ぶたにく、えび、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん	
31 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	601 735 しゅじつるい種実類
		かぼちゃ型ハンバーグ	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、でんぷん	
		ひじきのピリカラ炒め	ひじき、みそ	にんじん、たまねぎ、もやし	あぶら、さとう、ごまあぶら	
31 (金)		冬瓜スープ	とりにく	とうがん、たまねぎ、トマト、こまつな	じゃがいも	601 735 しゅじつるい種実類
		かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう、でんぷん	
		31日(金)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。				