



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	緑	黄	調味料	エネルギー kcal
1(金)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 ジャーマンポテト	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 たまねぎ、パセリ、とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも、マヨネーズ(卵抜き)、あぶら	ハヤシルー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	595 729 種実
7(木)	麦ごはん 牛乳 かつおカツ たけのこのきんぴら 豆腐と玉ねぎのすまし汁 かしわもち	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく、だいず とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、しょうが たけのこ、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ パコ、こむぎこ、さとう、でんぶ、あぶら こんにやく、ごま、ごまあぶら、さとう かしわもち	しょうゆ、しお、かつおエキス しょうゆ、みりん、さけ、とうがらし さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	665 773 くだもの 果物
5月5日(火)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、かしわもちなどを食べてお祝いします。						
8(金)	たけのこ 牛乳 ささみフライ 野菜のアーモンド和え 生揚げのみそ汁	まぐろみず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう とりにく、だいずこ なまあげ、みそ	たけのこ、にんじん こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめ、でんぶ とうもろこし、でんぶ、さとう、あぶら、パーム油 アーモンド、さとう だしりりこ	しょうゆ、さけ、しお しお、こしょう しょうゆ、す	601 713 たまご 卵
11(月)	麦ごはん 牛乳 いかとブロッコリーのオーロラ炒め 麻婆大根 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう いか、だいずこ とうふ、ぶたにく、みそ	ブロッコリー だいこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ でんぶ、こむぎこ、パコ、あぶら、さとう マヨネーズ(卵抜き)、パーム油 ごまあぶら、でんぶ	さけ、ちゅうかだし、しお こしょう、ケチャップ しょうゆ、みりん、ちゅうかだし オイスターソース	643 785 かい 海そう
12(火)	コッペパン、牛乳 ハムステーキ フレンチサラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、トマト	パン とんし、でんぶ、さとう あぶら、さとう じゃがいも、さとう	しお、パプリカ、ペッパー ナツメグ、メース レモンかじゅう、しょうゆ す、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	586 764 さかな 魚
13(水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごましそひじき和え おじゃかもち汁	ぎゅうにゅう さば ひじき、かんてん とうふ、あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しそ だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ しお さとう、ごま おじゃかもち	しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	581 710 きのこ
14(木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ ABCスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ、にんにく、トマト しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	パン あぶら、さとう マカロニ みかん、もも、はちみつレモンゼリー シラスゼリー、さとう	ケチャップ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	615 795 いも
15(金)	レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー) 牛乳 海藻サラダ 型抜きチーズ	とりにく、レンズまめ ぎゅうにゅう しらすぼし、わかめ、くわがめ つのまた、こんぶ、ふのり チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら あぶら、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 す、しょうゆ、しお	619 749 まめ 豆製品

よいマナーが身につけられているかチェックしよう!

よいマナーで楽しい給食!

～マナーチェック 8～

1

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする。

2

よい姿勢で食べる。
背筋を伸ばし、
両足を床につける。

3

ひじをついたり、
よそを向いて食べない。

9

楽しい話や
うれしい話を
話題にする。

5

くしゃみやせきが
出そうなときは、
ハンカチや手で口をおおう。

6

口の中に食べ物を
入れたままおしゃべりをしない。

7

かむときは、
口をしっかり閉じる。

8

食べるペースはみんなとなるべく合わせる。
先に食べ終わっても静かに待つ。

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	
18 (月)	 小麦ごはん 牛乳 あじ餃子(小学1個・中学2個) チャプチェ 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう	あじ、たら、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが、しそ	こめ、むぎ	603 766 きのこ
		とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しいたけ、にんにく	はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、こしょう、しお	
		ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
19 (火)	 コッペパン 牛乳 ぼんかんジャム ひき肉とれんこんのケチャップ炒め チキンボールと野菜のスープ	ぎゅうにゅう			パン	565 747 こぎかな 小魚
		ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト、ねぎ	さとう、あぶら	カレーこ、しお、こしょう ウスターソース、ケチャップ	
		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、だいこん	あぶら、パンこ、でんぶん さとう、じゃがいも	チキンスープ、しお、コンソメ しょうゆ、こしょう	
		19日(火)は、「山口・光の恵み食べちゃろ給食」で、山口県産や光市産の食材を使っています。				
20 (水)	 ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具) 牛乳 春雨スープ バナナチップ	ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、ちゅうかだし しお、コチュジャン	588 711 いも
		ぎゅうにゅう				
		とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	はるさめ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しお、こしょう	
			バナナ	あぶら、さとう		
21 (木)	 黒糖パン 牛乳 白身魚のレモンペッパー焼き ささみのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	たら	パセリ、にんにく	パン、くろごとう	562 751 くだもの 果物
		とりにく、かんてん	もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ	さとう	しお、こしょう、レモンピール レモンかじゅう、とうがらし マイタゲエキス、やさいエキス す、しょうゆ、しお、こしょう	
		ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、にんにく、トマト	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	
22 (金)	 小麦ごはん 牛乳 あじのさんが揚げ くきわかめ和え *飛鳥汁	ぎゅうにゅう	あじ、みそ、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	こめ、むぎ	617 728 たまご 卵
		わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	
		とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう、みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、しいたけ、ねぎ	さけ、にほしだし		
		22日(金)の「飛鳥汁」は、奈良県に伝わる郷土料理で、鶏肉や野菜が入ったみそ汁に牛乳を入れた汁物です。				
25 (月)	 小麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 野菜の甘酢和え 鶏じゃが	ぎゅうにゅう	いわし	しょうが	こめ、むぎ	613 702 かい 海そう
			キャベツ、もやし、こまつな	さとう	しょうゆ、す、しお	
		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、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
26 (火)	 コッペパン 牛乳 オムレツ コールスロー じゃがいもの豆乳スープ	ぎゅうにゅう	たまご		パン	558 745 さかな 魚
			キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、にほしだし、しお かつおエキス	
		とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	しょうゆ、しお、こしょう、す コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	
27 (水)	 小麦ごはん 牛乳 きびなごサクサク揚げ 豚ひじき 大平	ぎゅうにゅう	きびなご、みそ	しょうが	こめ、むぎ	675 836 くだもの 果物
		ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、みりん、しお	
		とりにく、なまあげ、こおりとうふ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さとも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
28 (木)	 コッペパン 牛乳 鮭メンチカツ 花野菜のサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう	さけ、たら	たまねぎ	パン	584 745 まめ 豆
			ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	しお、さけ	
		チキンウインナー	たまねぎ、だいこん、にんじん、さやいんげん、にんにく	じゃがいも	しお、す、こしょう コンソメ、しょうゆ、チキンスープ ワイン、しお、こしょう	
29 (金)	 小麦ごはん 牛乳 鶏肉と高菜のそぼろふりかけ 五目うどん かりかりがらめ	ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん	こめ、むぎ	597 737 きのこ
		ぶたにく、ひらてん、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	さとう	しょうゆ、みりん	
		かたくちいわし、だいず		うどん	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
				アーモンド、さとう	みりん、しょうゆ	

さいりょう つごう こんだて へんごう
 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 きぼう かた かくがっこう もう で
 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。

しょくざい かん と あ がっごうきゅうしょく 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

