



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～

今月の目標：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			赤	緑	黄	調味料	エネルギー
日(曜)	献立名		おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
1(木)	コッペパン 鮭のバジル焼き レモンサラダ さつまいもシチュー		ぎゅうにゅう さけ とりこ、とうにゅう、いんげんめ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	パン バジル あぶら、さとう さつまいも、こめこ、マーガリン	しお、こしょう す、しお、こしょう、レモンかじゆ チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	613 805 くだもの 果物
2(金)	むぎ麦 揚げ焼売(2個) 春雨ときゅうりの中華和え 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに ぎゅうに、ぶたにく、とうふ、だいず、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん、なす、しいたけ、しろねぎ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ パンこ、でんぶん、こむぎこ さとう、みずあめ、あぶら はるさめ、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶん	しお、ポークエキス す、しょうゆ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、さけ オイスターソース	647 773 かい 海そう
10月2日はとう(10)ふ(2)の日です。豆腐は、低カロリーでたんぱく質が多く、健康や美容にもってこいの食品です。							
5(月)	むぎ麦 キムチーズおにぎり(麦ごはん、キムチごはんの具、ベビーチーズ、大判のり) 牛乳 おじゃがもち汁		ぶたにく、のり、チーズ ぎゅうにゅう なまあげ、みそ	もやし、キャベツ、にんじん、はくさい、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、あぶら しょうゆ、しお、とうがらし		583 703 さかな 魚
6(火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークウインナー ペンネアラビアータ 野菜たっぷりスープ		ぎゅうにゅう ポークウインナー ベーコン ぶたにく	たまねぎ、トマト、パセリ、にんにく だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー	パン、いちごジャム マカロニ、オリーブあぶら じゃがいも	ケチャップ、しお、こしょう、とうがらし チキンスープ、ワイン、コンソメ しお、こしょう、しょうゆ	618 806 まめせいひん 豆製品
7(水)	げん減 減ごはん 高菜とひじきのふりかけ 牛乳 かき揚げうどん(五目うどん、かきあげ)		ひじき、かつおぶし ぎゅうにゅう ぎゅうに、あぶらあげ、かまぼこ、だいずこ	にんじん、たかな にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ごぼう、しゅんぎく	こめ、ごま、ごまあぶら うどん、こむぎこ、あぶら、パームゆ	さけ、しお、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし、しお さけ、しょうゆ、ベーキングパウダー	628 745 こさかな 小魚
8(木)	コッペパン ホットドッグ(コッペパン、スティックドッグ、ケチャップソース) 牛乳 じゃがいものカレー煮		とりこ、ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご	パン、あぶら、さとう、とんし、でんぶん じゃがいも	ケチャップ、ウスターソース、さけ、しお カレーウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお	625 805 たまご 卵
9(金)	むぎ麦 スタミナ丼(麦ごはん、スタミナ丼の具) 牛乳 切り干し大根のベーコン炒め ブルーベリータルト		ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが、にんにく きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん、にんにく	こめ、むぎ、こんにやく ごまあぶら、さとう、でんぶん あぶら ブルーベリータルト	しょうゆ、みりん、さけ、コチュジャン、しお しお、しょうゆ、こしょう	639 758 いも
10日は、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」です。目に良いビタミンAを多く含む食品をいただきます。							
13(火)	むぎ麦 麦ごはん こんぶふりかけ 牛乳 いかメンチカツ ひつつみ りんご		ぎゅうにゅう、こんぶ、くろり、あおりのり いか、だいず とりこ りんご	キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ りんご	こめ、むぎ、ごま、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう でんぶん、だいずあぶら こむぎこ、でんぶん	しお しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	615 718 にゅうせいひん 乳製品
10月10日から、青森県で開かれる「青の煌めきあおもり国スポ」にちなんで、青森県の郷土料理や特産品をいただきます。							
14(水)	むぎ麦 麦ごはん 牛乳 さんまの梅煮 しそひじき和え じゃがいものそばろ煮		ぎゅうにゅう さんま しそひじき とりこ、ちくわ、なまあげ	しそ、うめ もやし、こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、でんぶん さとう じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ	631 774 たまご 卵

～10月は「世界食料デー」月間～



自分にできることを考えよう！

10月は「世界食料デー月間」、10月16日は「世界食料デー」とされ、世界の食料問題について考える日です。

世界には、全世界の人が食べられる食料が十分あるにも関わらず、飢餓問題は解決されていません。この機会に自分たちの食べ物への向き合い方も考えてみましょう。



食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
家にある食材を見て、使い切れる分だけを買います。
- 2 作り過ぎない
食べる人数を考えて、食べきれぬ分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
料理は早めに食べきり、残さないようにしましょう。

大切にしたい もったいないの心

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			ちよう 調	み 味	りよう 料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
					 おもに体をつくる もとになる食品	 おもに体の調子を整える もとになる食品	 おもにエネルギーの もとになる食品				
15 (木)		チョコチップパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、チョコレート				588
		ツナオムレツ			たまご、まぐろあぶらづけ		さとう、あぶら、でんぷん	しょうゆ、かつおエキスを にほだし、しお		786	
		ブロッコリーサラダ			チキンハム	ブロッコリー、キャベツ、とうろもこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す	まめ 豆		
		豚肉と大根のスープ			ぶたにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう			
16 (金)		減ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ			676	
		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	はるさめ、うrad、さとう、こむぎこ、でんぷん あぶら、みずあめ、ショートニング、コンフラワー	しょうゆ、しいたけエキス ポークエキス、しお	いも		
		中華サラダ			とりにく、ひじき	キャベツ、もやし、こまつな	さとう、ごまあぶら、でんぷん	しお、す、しょうゆ			
		汁なし担々麺			ぶたにく、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、チンゲンサイ、しょうが、しいたけ、にんにく	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	トウバンジャン、さけ ちゅうかだし、しょうゆ			
19 (月)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			586	
		すぎやき風煮			ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、だいこん、しろねぎ、しいたけ	さとう	しょうゆ、さけ、しお	さかな 魚		
		れんこんのきんぴら			だいず	れんこん、にんじん	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ			
		みかん			みかん						
19日(月)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日で、光市産や山口県産の食材をたくさん使っています。地元でとれた食材をしっかりと味わっていただきますよ。											
20 (火)		黒糖パン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、くろざとう			645	
		ミートボールと野菜のスープ煮			とりにく、だいず、なまあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、エリンギ、にんにく、しょうが	さとう、でんぷん、あぶら	チキンスープ、しょうゆ、コンソメ ワイン、しお、こしょう	くだもの 果物		
		ジャーマンポテト			ベーコン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、オリーブあぶら、マヨネーズ(卵抜き)	しお、こしょう			
		ヨーグルト			ヨーグルト						
21 (水)		麦ごはん 味付けのり 牛乳			ぎゅうにゅう、あじつけのり		こめ、むぎ	こんぶエキス、えびエキス	607		
		くじらカツ			くじら	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、みりん	にゅうせいひん 乳製品		
		塩昆布和え			こんぶ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	さとう	しお、しょうゆ			
		やかましいみそ汁			とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	さつまいも	だしりこ			
22 (木)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン			643	
		里いものコロッケ			とりにく、だいず	たまねぎ	さといも、さとう、パンこ、こむぎこ とうもろこしでんぷん、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	こごかな 小魚		
		ひじきのごまマヨサラダ			ポークハム、ひじき	キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、こしょう			
		ポークビーンズ			ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、にんにく	じゃがいも、さとう	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう			
23 (金)		わかめ麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう、わかめ		こめ、むぎ、さとう	しお	560		
		きんぴら包み焼き			とりにく、とうふ、だいず、とりかわ、ブタゼラチン	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	さとう、あぶら、でんぷん、ごま	しょうゆ、みりん、しお	くだもの 果物		
		土佐酢和え			かつおぶし	はくさい、もやし、こまつな、にんじん	さとう	しょうゆ、す、しお			
		けんちん汁			とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こんにやく、ごまあぶら	だしこんぶ、けずりぶし しお、しょうゆ、さけ			
26 (月)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			580	
		ヤンニョムチキン			とりにく	しょうが、しろねぎ	あぶら、さとう	しょうゆ、ケチャップ、コチュジャン	たまご 卵		
		チャプチェ			ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう			
		わかめスープ			とうふ、わかめ	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ		しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう			
ヤンニョムチキンやチャプチェは、韓国で定番の家庭料理です。ピリ辛味でご飯がついつい進んでしまうおかずです。											
27 (火)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン			617	
		ポークチャップ			ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	あぶら、でんぷん、さとう	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	まめせいひん 豆製品		
		クリームシチュー			とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ブロッコリー	じゃがいも、ベシマルソース、あぶら	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう こんぶエキス、ほたてエキス			
		豆乳いちごパンナコッタ					とうにゅういちごパンナコッタ				
「こまつたさんのシチュー」から、クリームシチューの登場です。本の中ではラム肉を使ったクリームシチューが登場しますが、給食では鶏肉で作ります。											
28 (水)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			595	
		さばの生姜煮			さば	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	かい 海そう		
		キャベツのごま和え				キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ			
		大豆の変身みそ汁			とうふ、だいず、あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	じゃがいも	だしりこ、しょうゆ			
小学校3年生の国語で学習する「すがたをかえる大豆」にちなんだ「大豆の変身みそ汁」です。大豆が変身した食品を5つ使っています。											
29 (木)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン			573	
		ささみフライ			とりにく、だいず		じゃがいも、こめこ、でんぷん、とうもろこしでんぷん さとう、あぶら、パーム	しお、こしょう	しゅじつるい 種実類		
		小松菜のサラダ			ポークハム	こまつな、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、す			
		ごろごろ野菜のポトフ			とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	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			
30 (金)		かぼちゃハンバーグカレーライス(麦ごはん、ハンバーグ、かぼちゃカレー) 牛乳			とりにく、ぶたにく、だいずこ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、トマト	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら とし、さとう、でんぷん	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、しお、しょうゆ	660		
		フレンチサラダ			まぐろみずに	きゅうり、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品		
		ハロウィンゼリー					ハロウィンゼリー				
		31日(土)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。									

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。
ご希望の方は学校にお申し出ください。食材に関する問い合わせは、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

