

平成21年 10月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は『食育の日』

ひかり しょくいく  
光市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～



じょうぶな体をつくりましょう

じょうぶな体を作るためには、体をつくるもの(赤)や、エネルギーのもとになるもの(黄)、  
体の調子を整えるもの(緑)をそろえて、バランスよく食べることが大切です。

給食では、3つの色の食べ物をそろえています。

残さずしっかり食べてくださいね。

| 日・曜       | 献立                                                                                    | 材料名                                                    |                                           |                                                         |                                                       | 家庭で<br>とりたい食品     | エネルギー       |             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|
|           |                                                                                       | 赤<br>おもに体をつくるものになる                                     | 黄<br>おもにエネルギーのもとになる                       | 緑<br>おもに体の調子を整えるものになる                                   | 調味料                                                   |                   | 小学校<br>kcal | 中学校<br>kcal |
| 1<br>(木)  | 小セサミンパン<br>スパゲッティミートソース<br>キャベツとしめじのソテー、ぶどう                                           | ぎゅうにく、ぶたにく<br>ちくわ<br>ツナ                                | パン、ごま<br>スパゲッティ、あぶら<br>あぶら                | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ、しめじ、にんじん<br>コーン、ぶどう        | ケチャップ、デミグラスソース<br>ソース、コンソメ、しお、こしょう<br>コンソメ、しお<br>こしょう | まめせいひん<br>にゅうせいひん | 639         | 825         |
| 2<br>(金)  | むぎ<br>ごはん<br>十五夜 スコッチエッグ、チンゲンサイのごまソテー<br>さといも しる つきみ<br>里芋のみそ汁、お月見ゼリー                 | たまご、ぶたにく<br>ちくわ<br>豆腐<br>あぶらあげ、みそ                      | こめ、むぎ<br>ごま、あぶら<br>さといも<br>ゼリー            | キャベツ、チンゲンサイ<br>たまねぎ、しめじ、にんじん<br>ねぎ                      | コンソメ、しお<br>こしょう<br>だしゆいこ                              | ぎょかいいるい<br>かいそう   | 686         | 823         |
| 5<br>(月)  | むぎ<br>ごはん<br>さんまのおろし煮、キャベツのじゃこ炒め<br>なまあ にもの<br>ひじきと生揚げの煮物                             | さんま<br>しらすまし<br>なまあげ、ひじき<br>ぎゅうにく、ひらてん                 | こめ、むぎ<br>アーモンド、あぶら<br>こめ、むぎ、ごま、あぶら<br>さとう | キャベツ、にんじん<br>にんじん、さやいんげん<br>しょうゆ、みりん、さけ<br>わふうだし        | さけ、しお<br>しょうゆ、みりん、さけ<br>わふうだし                         | いも<br>くだもの        | 688         | 811         |
| 6<br>(火)  | レーズンパン<br>とりとさつまいものケチャップ煮<br>ゆで野菜、ドレッシング、キウイフルーツ                                      | さんま<br>しらすまし<br>なまあげ、ひじき<br>ぎゅうにく、ひらてん                 | パン<br>さつまいも<br>ドレッシング                     | レーズン<br>たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>キャベツ、にんじん、コーン<br>キウイフルーツ   | ケチャップ、しょうゆ<br>みりん、コンソメ                                | たまご<br>しゅじつ       | 677         | 887         |
| 7<br>(水)  | むぎ<br>ごはん<br>中華丼、揚げぎょうざ(2コ)<br>はるさめ いた もの<br>春雨の炒め物                                   | いか、ぶたにく、ちくわ<br>ぎょうざ<br>チキンハム                           | こめ、むぎ<br>でんぷん、あぶら、さとう<br>はるさめ、ごま、あぶら      | はくさい、たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、ほししいたけ<br>キャベツ、さやいんげん<br>ほししいたけ    | しょうゆ、さけ<br>ちゅうかスープ<br>オイスターソース<br>しょうゆ、しお、こしょう        | まめせいひん<br>いも      | 680         | 803         |
| 8<br>(木)  | まる<br>パン(よこわり)<br>けんさんこむぎ<br>(県産小麦)<br>て<br>照り焼きチキン、ゆでキャベツ、マヨネーズ<br>カレースープ、冷凍パン、アーモンド | とり<br>とりにく                                             | パン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>アーモンド             | キャベツ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>コンソメ、しお                       | カレー、しょうゆ<br>コンソメ、しお                                   | ぎょかいいるい<br>かいそう   | 716         | 885         |
| 9<br>(金)  | むぎ<br>ごはん<br>さばのしょうが煮、小松菜の卵とじ<br>しる<br>みそ汁、ブルーベリーゼリー                                  | さば<br>たまご、しらすまし<br>豆腐<br>あぶらあげ、わかめ                     | こめ、むぎ<br>あぶら<br>ゼリー                       | こまつな、はくさい、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ                          | しょうゆ、さけ、みりん<br>だしゆいこ                                  | にく<br>きのこ         | 688         | 825         |
| 13<br>(火) | ことう<br>小黒糖パン<br>焼きそば、チキンフランク<br>りんご                                                   | ぶたにく、いか<br>チキンフランク                                     | パン、くろざとう<br>やきそばめん、あぶら<br>りんご             | キャベツ、たまねぎ、もやし<br>にんじん<br>りんご                            | おこのみソース<br>ウスターソース、こしょう                               | まめせいひん<br>やさい     | 668         | 821         |
| 14<br>(水) | ひじき<br>いわしの梅煮、チンゲンサイのベーコンソテー<br>ぶたしる<br>豚汁                                            | ひじき、とりにく、あぶらあげ<br>だいたい、いわし、ベーコン<br>ぶたにく<br>豆腐(県産大豆)、みそ | こめ、むぎ<br>ごま、あぶら<br>さといも、あぶら<br>ねぎ         | キャベツ、チンゲンサイ<br>だいこん、にんじん、ごぼう<br>ねぎ                      | コンソメ、しお<br>こしょう<br>だしゆいこ                              | にゅうせいひん<br>くだもの   | 654         | 771         |
| 15<br>(木) | チーズパン<br>さつまいものシチュー<br>やさい<br>野菜のカレーソテー、キウイフルーツ                                       | チーズ<br>ぶたにく、ぎゅうにく<br>チキンハム                             | パン<br>さつまいも、あぶら<br>あぶら                    | たまねぎ、にんじん<br>しめじ、グリーンピース<br>キャベツ、にんじん、コーン<br>キウイフルーツ    | クリームシチュー<br>こしょう<br>しお、カレーこ                           | しゅじつ<br>かいそう      | 649         | 864         |
| 16<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>お豆コロッケ、野菜のごまビー炒め<br>たまじる つくだに<br>かき卵汁、ひじきのり佃煮                            | きんときまめ、しろういんげん<br>だいたい<br>豆腐(県産大豆)、たまご<br>とりにく、ひじき、のり  | こめ、むぎ、じゃがいも<br>あぶら、ごま、ピーナッツ<br>でんぷん       | もやし、さやいんげん<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ                              | しょうゆ、コンソメ<br>しお、こしょう<br>だしこんぶ、けずりおし<br>しょうゆ、しお        | ぎょかいいるい<br>きのこ    | 672         | 787         |
| 19<br>(月) | むぎ<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>ほうれんそうのソテー、りんごゼリー                                              | ぎゅうにく、ぎゅうにく<br>ベーコン                                    | こめ、むぎ、じゃがいも<br>あぶら<br>あぶら<br>ゼリー          | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース<br>ほうれんそう、キャベツ<br>たまねぎ、にんじん        | ハヤシライス、ケチャップ<br>ソース、こしょう<br>コンソメ、しお<br>こしょう           | まめせいひん<br>きのこ     | 690         | 838         |
| 20<br>(火) | 小パン(県産小麦)<br>きつねうどん<br>あつやきたまご<br>厚焼卵、みかん、いちごジャム                                      | かまぼこ、あぶらあげ<br>たまご                                      | パン<br>うどん(県産小麦)<br>ジャム                    | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>みかん                                     | しょうゆ、だしこんぶ<br>けずりおし                                   | にゅうせいひん<br>やさい    | 644         | 777         |
| 21<br>(水) | むぎ<br>ごはん<br>さばの照り焼き、れんごんのきんぴら<br>じる しゅじつ<br>けんちん汁、種実                                 | さば<br>ちくわ<br>豆腐(県産大豆)<br>とりにく                          | こめ、むぎ<br>ごま、あぶら、さとう<br>さといも、あぶら<br>しゅじつ   | れんこん、にんじん<br>だいこん、にんじん、しめじ<br>ねぎ、ほししいたけ                 | しょうゆ、さけ<br>わふうだし<br>だしゆいこ、だしこんぶ<br>しょうゆ、しお            | たまご<br>くだもの       | 702         | 842         |
| 22<br>(木) | アップルパン(県産小麦)<br>大豆とミートボールのケチャップ煮<br>ゆで野菜、ドレッシング、キウイフルーツ                               | だいず<br>ミートボール(ぶたにく、とりにく)                               | パン<br>じゃがいも、さとう<br>ドレッシング                 | りんご、たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ、ブロッコリー<br>にんじん、キウイフルーツ | ケチャップ、チキン<br>ソース、しょうゆ、こしょう                            | ぎょかいいるい<br>かいそう   | 675         | 886         |
| 23<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>地場産給食の日<br>はもの唐揚げ、野菜の卵とじ<br>にまめ<br>煮豆、ふりかけ                               | はもの、たまご、とりにく<br>きんときまめ                                 | こめ、むぎ<br>じゃがいも、さとう、あぶら<br>さとう             | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース                                    | しょうゆ、コンソメ<br>しお、こしょう                                  | しゅじつ<br>かいそう      | 725         | 896         |
| 26<br>(月) | むぎ<br>ごはん<br>さんまの塩焼き、白菜の煮びたし<br>あき ふ よ に<br>秋の吹寄せ煮                                    | さんま<br>あぶらあげ、しらすまし<br>なまあげ、とりにく                        | こめ、むぎ<br>さとう<br>さといも、くり、さとう<br>あぶら        | はくさい、にんじん<br>れんこん、にんじん、しめじ<br>さやいんげん                    | しょうゆ、さけ<br>みりん<br>しょうゆ、さけ<br>わふうだし                    | たまご<br>くだもの       | 716         | 849         |
| 27<br>(火) | パン(県産小麦)<br>オムレツ、野菜のスープ煮<br>りんご、チョコ大豆                                                 | たまご、とりにく                                               | パン<br>じゃがいも、あぶら<br>チョコだいたい                | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>しめじ<br>りんご                            | チキンスープ、しょうゆ<br>コンソメ、こしょう                              | ぎょかいいるい<br>しゅじつ   | 674         | 870         |
| 28<br>(水) | むぎ<br>ごはん<br>肉じゃが<br>なつとう やさい<br>納豆、野菜とかまぼこのごま炒め                                      | ぎゅうにく<br>なつとう<br>かまぼこ                                  | こめ、むぎ<br>じゃがいも、さとう、あぶら<br>あぶら、ごま          | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>キャベツ、チンゲンサイ                        | しょうゆ、さけ<br>わふうだし<br>コンソメ、しお<br>こしょう                   | にゅうせいひん<br>かいそう   | 642         | 771         |
| 29<br>(木) | 小スイートポテトパン<br>イタリンスパゲッティ<br>しろ<br>白いウィンナー、ゆで野菜、ドレッシング                                 | ぶたにく、ベーコン<br>ウィンナー(とりにく)                               | パン、さつまいも<br>スパゲッティ、あぶら<br>ドレッシング          | たまねぎ、にんじん、しめじ<br>パセリ<br>キャベツ、ブロッコリー                     | ケチャップ、ソース、しお<br>スパゲッティ、こしょう                           | まめせいひん<br>くだもの    | 634         | 832         |
| 30<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>なまあ ちゅうかに<br>生揚げの中華煮<br>チンゲンサイのツナソテー、みかん                                 | なまあげ、ぶたにく<br>ツナ                                        | こめ、むぎ<br>あぶら、でんぷん、さとう<br>ごま、あぶら           | キャベツ、にんじん、たけのこ<br>しめじ、さやいんげん<br>たまねぎ、チンゲンサイ<br>にんじん、みかん | しょうゆ<br>ちゅうかスープ<br>コンソメ、しお<br>こしょう                    | たまご<br>いも         | 653         | 791         |

材料の都合により、献立を変更することがあります。

ひかりしんけんしょう  
光市民憲章

はたら たいせつ かつりよく  
たのしく働き ものを大切にし 活力のある まちをつくりましょう