



# 10月分学校給食献立表



平成21年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 木	バターパン	牛乳	牛乳	パン	689	27.2	豆製品 きのご類
	えびフライ ほうれんそうのソテー	えびフライ ベーコン	ほうれんそう・キャベツ	あぶら	889	33.8	
	はるさめスープ	ぶたにく・ミートボール	にんじん・もやし・ねぎ	はるさめ			
2 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	ゆかり	703	26.1	さかな くだもの
	ベーコンエッグ えだまめのおゆで さといものみそしる おつきみゼリー	たまご・ベーコン とうふ・あぶらあげ・みそ	えだまめ だいこん・にんじん(ごぼう) ねぎ	(さといも) ゼリー	835	29.3	
5 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	640	31.9	豆製品 くだもの
	ピビンバ さわらのてりやき	ぎゅうにく・きんしたまご さわら	もやし・ほうれんそう・にんじん	さとう・ごまあぶら	798	38.3	
	わかめスープ	わかめ・いとこまぼこ	(たまねぎ) にんじん・ねぎ・えのきたけ				
6 火	チョコレートパン	牛乳	牛乳	パン	643	25.8	たまご 小魚
	ポークウィンナー イタリアンドレッシングサラダ	ウィンナー	キャベツ(きゅうり)・ピーマン	ドレッシング	837	33.2	
	ミネストローネ	ぶたにく・ベーコン	(たまねぎ) にんじん・キャベツ・パセリ・トマト	マカロニ・じゃがいも・さとう			
7 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	736	26.4	いも類 種実類
	ささみチーズフライ キャベツのソテー	ささみチーズフライ ベーコン	キャベツ・ほうれんそう	あぶら	890	30.6	
	ワンタンスープ クレープ		(たまねぎ) もやし・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	ワンタン クレープ			
8 木	セルハンバーガー(パン ハンバーグ 牛乳 ポイルキャベツ)	ハンバーグ	牛乳	パン	666	28.9	豆製品 きのご類
	はくさいのクリームに キウイフルーツ	ぶたにく・ぎゅうにく	はくさい・にんじん(たまねぎ) グリンピース キウイフルーツ	あぶら	869	37.4	
9 金	さけわかごはん	牛乳	牛乳	わかめ	659	19.1	乳製品 いも類
	かぼちゃのかのこあげ(2コ@3コ) あおなのあぶらいため うすらたまごこまつなのすましる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ しらすぼし うすらたまご・いとこまぼこ	かぼちゃ(チンゲンサイ)・にんじん えのきたけ(こまつな)	あぶら さとう ブルーベリーゼリー	824	23.5	
13 火	しょうあずきパン	牛乳	牛乳	パン	682	24.6	豆製品 きのご類
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん(たまねぎ) パセリ	スパゲティ・あぶら・マーガリン・ごむぎこ	841	29.8	
	かいそうサラダ オレンジ	かいそうミックス	(きゅうり) キャベツ オレンジ	ドレッシング			
14 水	くりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・くり	634	28.8	乳製品 種実類
	さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ しめじのみそしる	さんま とうふ・あぶらあげ・みそ・ワカメ	だいこん ほうれんそう・キャベツ・にんじん しめじ・にんじん・ねぎ	ごま・さとう	795	34.5	
15 木	ナン ドライカレー	牛乳	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす	(たまねぎ) にんじん・グリンピース	665	34.4	さかな 緑黄野菜
	タンドリーチキン	とりにく		ナン・あぶら	791	39.4	
	グリーンサラダ		キャベツ(きゅうり)	アーモンド・さとう・あぶら			
16 金	てまきずし(ゆかりすしめし てまきり 牛乳 かにかまぼこ あつやきたまご ウィンナー)	しらすぼし・のり	牛乳	ゆかり	665	31.4	いも類 くだもの
	ツナサラダ はもだんごのすましる	まぐろみずじ とうふ・はもだんご・わかめ	キャベツ(きゅうり) たまねぎ えのきたけ・にんじん・ねぎ	あぶら・さとう	790	37.1	
19 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	677	30.2	まめ類 かいそう
	さわらのさいきょうやき こうはくなます にくじゃが	さわら・みそ わかめ ぎゅうにく・なまあげ	だいこん・にんじん (たまねぎ) にんじん・いんげん	ごま・さとう じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	839	35.9	
20 火	アップルパン	牛乳	牛乳	パン・ドライアップル	667	20.1	さかな きのご類
	キャベツのスープに だいがくいも キウイフルーツ	ウィンナー・ベーコン	キャベツ・にんじん(たまねぎ) コーン・パセリ キウイフルーツ	(さつまいも) あぶら・マーガリン・ごま	875	25.4	
21 水	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	655	22.7	たまご くだもの
	ビーフコロッケ ツナサラダ とうふじる	コロッケ まぐろみずじ とうふ・わかめ	キャベツ(きゅうり) えのきたけ・にんじん・ねぎ	あぶら さとう・あぶら ふ	810	26.6	
22 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	647	30.1	乳製品 かいそう
	さばのしおやき クルミアえ かきたまじる	さば たまご・とうふ	ほうれんそう・もやし (たまねぎ) にんじん・ねぎ	くるみ・さとう	801	35.7	
23 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	719	28.7	豆製品 小魚
	とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ あぎやさいのもの みかん	とりにく とりにく	ほうれんそう・キャベツ にんじん・れんこん(ごぼう) しめじ・いんげん (みかん)	あぶら ごま (さといも) こんにゃく・くり・あぶら・さとう	881	33.9	
26 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	621	26.9	いも類 かいそう
	ぶたにくのかおりやき いそあえ みそけんちんじる	ぶたにく・みそ とうふ・とりにく・みそ	(しょうが) ねぎ キャベツ(きゅうり) だいこん・にんじん(ごぼう) ねぎ	さとう・あぶら・ごま (さといも) つきこんにゃく	770	31.7	
27 火	パインパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパイン	669	27.9	豆製品 野菜
	わかどりバーベキューソースやき キャベツのぎゅうにゅうに かき	とりにく だっしふんにゅう・とりにく	キャベツ・にんじん(たまねぎ) (かき)	バター あぶら	868	34.9	
28 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	667	26.6	たまご きのご類
	さんまのしょうがに こまつなのおひたし さといもとぶたにくのうまに	さんま しらすぼし・かつおぶし はくさい・にんじん・ねぎ	こまつな・もやし (さといも) こんにゃく・あぶら・さとう	さとう	797	30.0	
29 木	しょうパンキンパン	牛乳	牛乳	かぼちゃ	633	26.5	豆製品 小魚
	ごもくビーフン スクランブルエッグ りんご	ぶたにく たまご・ハム	キャベツ(たまねぎ) にんじん・しいたけ・たけのこ・もやし・ねぎ ほうれんそう りんご	パン ビーフン・あぶら さとう・あぶら	784	31.9	
30 金	あぎのかおりごはん	牛乳	えび	牛乳	700	22.8	乳製品 くだもの
	たちうおのからあげ ほうれんそうのおかかあえ すましる かぼちゃのプリン	たちうお かつおぶし とうふ・いとこまぼこ・わかめ	ほうれんそう・もやし にんじん・ねぎ・えのきたけ	こめ・きょうかまい(さつまいも) あぶら さとう かぼちゃプリン	862	26.6	

※29日(木) 岩田小1・2年生・6年生、塩田小・東荷小・三輪小6年生給食なし  
 ※30日(金) 岩田小・塩田小・東荷小・三輪小6年生給食なし



「地産・地消」

で囲ってあるのは光市産の野菜です。

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～

光市民憲章 ふるさとの自然を愛し 花と緑の豊かな まちをつくりましょう