



11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 kcal	蛋白質 g	
2月	きつかごはん	牛乳	とりにく・しらすぼし・きんしたまご	牛乳	⑩ 639	26.4	まめ製品 くだもの
	いかのてんぷら すのもの	いか	てんぷら	わかめ	⑩ 639	26.4	
	みそしる	みそ			⑩ 805	32.8	
4水	むぎごはん	牛乳		牛乳			乳製品 種実類
	さんまのうめに はくさいのにびたし	さんま	あぶらあげ		671	24.5	
	さといものにももの プリン	ぶたにく			843	30.4	
5木	メロンパン	牛乳		牛乳			さかな きのこ
	ポークビーンズ	ぶたにく	だいず		655	24.9	
	ごまドレッシングあえ りんご				824	30.2	
6金	むぎごはん	牛乳		牛乳			たまご かいそう
	ほっけのみりんやき おひたし	ほっけ	しらすぼし	かつおぶし	671	26.8	
	ぎゅうにくとだいごんのにももの スイートポテトケーキ	ぎゅうにく	なまあげ		814	31.9	
9月	いりごなめし	牛乳	にぼし	牛乳			乳製品 きのこ
	とりとナッツのいためもの	とりにく			695	28.4	
	はるさめスープ みかん	ぶたにく	ミートボール		865	34.0	
10火	しょうあすきパン	牛乳	あすき	牛乳			いも類 かいそう
	きのこスパゲティ	ベーコン			654	24.0	
	だいずとコーンのサラダ キウイ	だいず	いか		813	34.0	
11水	むぎごはん	牛乳		牛乳			たまご 乳製品
	いわしのしょうがしょうゆに ひじきのいためもの	いわし	ひじき	まぐろみず	640	27.1	
	ぶたじる	ぶたにく	とうふ	みそ	799	32.4	
12木	こがたミルキーパン	牛乳		牛乳			こざかな くだもの
	やさしいコロッケ ごまふうみサラダ	わかめ			628	21.4	
	とうふとたまごのスープ	とうふ	ベーコン	たまご	816	25.4	
13金	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく	だいず			さかな やさしい
	グリーンサラダ				786	22.8	
	くりのムース				933	26.0	
16月	むぎごはん	牛乳		牛乳			さかな くだもの
	シュウマイ(2コ) やさいのちゅうかあえ	シュウマイ			667	25.9	
	とうふのちゅうかに	とうふ	ぶたにく	こうずりたまご	834	29.8	
17火	セルフハンバーガー(パン ハンバーグ ボイルキャベツ)	牛乳	ハンバーグ		675	25.4	こざかな かいそう
	きのこシチュー りんご	だっしふんにゅう			859	32.1	
	むぎごはん	牛乳		牛乳			
18水	さんまのみぞれに アーモンドあえ	さんま			655	28.8	まめ製品 きのこ
	ちくぜんに	とりにく	こんぶ		815	34.7	
	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳			
19木	とりのからあげ ツナサラダ	とりにく	まぐろみず		785	32.5	いも類 くだもの
	しめじいりみそしる いちごクレープ	とうふ	あぶらあげ	わかめ・みそ	954	38.2	
	むぎごはん	牛乳		牛乳			
20金	はるまき ナムル	はるまき			640	18.1	たまご 乳製品
	わかめスープ みかん	わかめ			759	20.5	
	クロワッサン	牛乳		牛乳			
24火	ほうれんそうオムレツ ツナとやさいのごまあえ	オムレツ	まぐろみず		676	24.8	まめ製品 こざかな
	かぶのクリームに	ベーコン	だっしふんにゅう		841	29.1	
	むぎごはん	牛乳		牛乳			
25水	さけのしおやき	さけ			664	31.2	たまご いも類
	すきやきふうに りんご	ぎゅうにく	やきうどん		813	37.0	
	バインパン	牛乳		牛乳			
26木	だいずいりビーフシチュー	だいず	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	676	25.2	さかな 種実類
	ほうれんそうのソテー オレンジ	ベーコン			879	31.0	
	おやこどんぶり	とりにく	たまご	ひらてん			
27金	ごまつなのおひたし	しらすぼし	かつおぶし		648	32.2	乳製品 きのこ
	えびとだいずのあまからに	えび	からあげ	だいず	800	38.1	
	むぎごはん	牛乳		牛乳			
30月	ぶりてりやき ビーナッツあえ	ぶり			678	31.2	かいそう くだもの
	みそけんちんじる	とうふ	とりにく	みそ	837	37.0	

※2日・4日・9日 大和中給食なし

※16日 三輪小給食なし ※30日 岩田小給食なし

みんなに感謝しよう 給食の場合



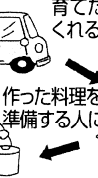
「いただきます」というあいさつは、
「自然の恵みや生き物の命をいた
だいて生きている」ことからきて
います。



作物を育て
ている人に
毎日食べている
食べ物に



育てたものを運んで
くれる人に
作った料理を
準備する人に



その作物を使用して
料理を作る人に

「地産地消」

で囲ってある食材は
光市産です。

ひかりしんしょう

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～

ひかりしんけんしょう

光市民憲章

こころとからだをきたえ 文化のかおる まちをつくりましょう