



5月分学校給食献立表



平成22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(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとなるもの)	1人1日 kcal	たんぱく質 g	
6 木	クロワッサン	牛乳	牛乳	クロワッサン	665	21.5	さかな きのご類
	トマトオムレツ グリーンサラダ	トマトオムレツ	キャベツ・きゅうり・アスパラガス	アーモンド・さとう・あぶら	833	25.9	
	コーンスープ ミニたいやき	ベーコン	にんじん・たまねぎ・コーン・ほうれんそう・パセリ	じゃがいも ミニたいやき			
7 金	いりこなめし	牛乳	しらすぼし	あおな	659	20.1	乳製品 くだもの
	だいずりカレーコロッケ チンゲンサイのソテー	コロッケ ベーコン	チンゲンサイ・もやし・コーン	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま	862	24.6	
	けんちんじる	とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	あぶら			
10 月	てまきずし(ゆかりすしめし てまきのり	牛乳	しらすぼし・のり	ゆかり	645	28.5	いも類 種実類
	かにかまぼこ あつやきたまご ウインナー)	かにかまぼこ・あつやきたまご・ウインナー	かにかまぼこ・あつやきたまご・ウインナー	こめ・きょうかまい・さとう・ごま	772	33.7	
	ツナサラダ とうふじる	まぐろみずに とうふ・わかめ	キャベツ・たまねぎ えのきだけ・にんじん・ねぎ	マヨネーズ ふ			
11 火	むぎごはん あじつけのり	牛乳	のり	こめ・きょうかまい・むぎ	615	27.9	まめ類 やさい
	げんきのでるあげに	レバー・とりこ	にら	でんぶん・さとう・ごま	763	32.8	
	しめじいりみそしる オレンジ	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・にんじん・ねぎ オレンジ				
12 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	623	31.1	たまご くだもの
	かつおのてりやき いそあえ	かつお くきわかめ	キャベツ・きゅうり		780	37.5	
	ごもくにまめ	だいず・とりこ・なまあげ・こんぶ	ごぼう・にんじん・いんげん・たけのこ	こんにゃく あぶら・さとう			
13 木	しょうあずきパン	牛乳	あずき	パン	692	25.5	さかな 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・マーガリン・こむぎこ	853	30.7	
	やさいのごまドレッシングあえ オレンジ		ほうれんそう・キャベツ・コーン オレンジ	ごま・さとう・あぶら			
14 金	ピースごはん	牛乳	牛乳	グリーンピース	698	28.4	乳製品 海藻
	かわはぎフライ かにのすのもの	かわはぎフライ かに	だいこん・きゅうり	あぶら	836	33.3	
	ぶたじる アセロラゼリー	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ	さつまいも ゼリー			
17 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	689	32.1	たまご 海藻
	さばのしおやき ごまあえ	さば	こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	859	38.3	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう			
18 火	バターパン	牛乳	牛乳	パン	653	24.8	さかな きのご類
	ボークビーンズ	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・さとう	845	31.2	
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	キャベツ・もやし りんご	あぶら			
19 水	さんさいごはん	牛乳	とりこ・あぶらあげ	さんさいみずに	675	28.8	いも類 海藻
	やすのこくとうやき くるみあえ	やす	ほうれんそう・もやし	くるみ・さとう	832	33.8	
	だんごじる	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ねぎ	しらたまもち			
20 木	セルフホットドック(パン	牛乳	牛乳	パン	674	30.0	まめ類 種実類
	チキンスティック ボイルキャベツ)	チキンスティック	キャベツ		874	38.0	
	クリームポタージュ キウイ	とりこ・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キウイ	じゃがいも			
21 金	ごもくどんぶり	牛乳	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	644	27.3	乳製品 くだもの
	あじフライ	あじフライ		あぶら	794	31.4	
	キャベツのすのもの	ワカメ	キャベツ・きゅうり	さとう			
24 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	655	28.4	いも類 たまご
	エビパオシュウ やさいいため	エビパオシュウ ベーコン	キャベツ・コーン		804	32.7	
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく・うずらたまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん			
25 火	パイパン	牛乳	牛乳	ドライパイ・パン	672	24.6	さかな 海藻
	だいずりビーフシチュー	ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら	874	30.9	
	アスパラガスのソテー りんご	ベーコン	アスパラガス・キャベツ りんご				
26 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	657	30.2	まめ類 きのご類
	かつおのいそふうみ わふうサラダ	かつお かいそうミックス	しょうが ほうれんそう・キャベツ	あぶら・ごまドレッシング	823	36.1	
	ちくぜんに	とりこ	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・いんげん	こんにゃく・あぶら・さとう			
27 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	664	27.0	にく くだもの
	さばのみそに こまつなのおひたし	さば しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	859	31.6	
	やさいのいそに	ひじき・とりこ・あぶらあげ	にんじん・いんげん	こんにゃく・じゃがいも・あぶら・さとう			
28 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	642	19.2	乳製品 種実類
	あいがもボールのあますあんかけ	あいがもボール	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・ピーマン	じゃがいも・さとう・でんぶん	794	22.8	
	ちゅうかサラダ ばなな	まぐろみずに・ワカメ	きゅうり・コーン ばなな	はるさめ・ごまあぶら・さとう			
31 月	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず・牛乳	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	722	26.2	たまご 緑黄野菜
	いかとキャベツのサラダ	いか	キャベツ・きゅうり	こめ・きょうかまい・むぎ・じゃがいも・あぶら	885	30.7	

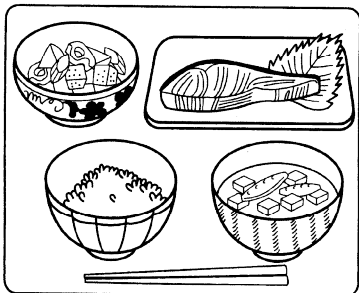
※ 21日(金) 塩田小給食なし
※ 24日(月) 三輪小給食なし

※ 25日(火) 塩田小給食なし
※ 26日(水)～28日(金) 大和中3年給食なし



日本型食生活を見直そう!

日本型食生活とは、米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。



地元のお野菜使っています!

で囲ってある野菜は光市内産です。



ひかり しよくいく

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～