

平成22年 6月分 こんだて予定表

光市食育 みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～



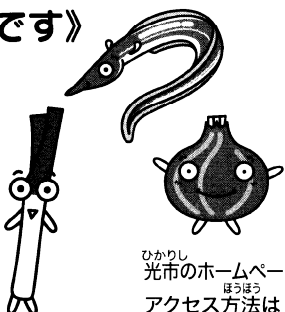
光市立光学校給食センター

日・曜	こんだて献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		赤 おもに体をつくるものになる食品	緑 おもに体の調子を整えるものになる食品	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (火)	焼きそば 小パン(米粉入り)	ぶたにく、いか ベーコン	キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん、たけのこ ほししいたけ、しょうが	パン(県産小麦・米) やきそばめん、あぶら あぶら、あんこ、とうふ	おこのみソース、こしょう ウスターソース、しょうゆ、さけ	いも かいそう	620	784
2 (水)	むぎ ごはん マヨネーズ風味の豚肉しょうが焼き ミニトマト(④2コ、⑤3コ) みそ汁 ⑥アーモンド	ぶたにく どうふ(県産大豆)、みそ あぶらあげ、わかめ	どうふ(県産大豆)、みそ ミニトマト、たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	こめ、むぎ マヨネーズ、あぶら アーモンド	しょうゆ いりこ	にゅうせいひん くだもの	616	824
3 (木)	フランスパン ミネストローネスープ キウイフルーツ	さけ、こもや 鮭チーズ衣焼き	ベーコン、いんげんまめ	パン じゃがいも、マカロニ あぶら	チキンスープ、しお コンソメ、こしょう	たまご きのこ	648	785
4 (金)	むぎ ごはん あじの唐揚げ いためなます うま煮	あじ とりこ、ひらてん	にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま じゃがいも、あぶら さとう	す、しょうゆ、しお とうからし しょうゆ、みりん、さけ	まめせいひん いも	701	835
7 (月)	むぎ ごはん なまあげ、うずらたまご 生揚げの中華煮 しらたきとピーマンのじゃこ炒め 冷凍みかん	なまあげ、うずらたまご とりこ、しらすし	キャベツ、にんじん、しめじ きぬさや、しょうが ピーマン、みかん	こめ、むぎ、でんぶ ごまあぶら、さとう ごまあぶら、あぶら	オイスターソース しょうゆ、ちゅうかスープ みりん、さけ しょうゆ	種実 かいそう	646	788
8 (火)	しゃく食パン ミートサンド(セルフ) カットコーン 野草スープ りんごのタルト	ぎゅうにく、ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン グリーンピース、にんにく、コーン たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、りんご	パン、あぶら じゃがいも あぶら、タルト	カレーウ、ケチャップ カレー、コンソメ、しお チキンスープ、しお しょうゆ、コンソメ	ぎよかいりい まめせいひん	778	985
9 (水)	むぎ ごはん さばの照り焼き ひじきの炒め煮 にく 肉じゃが	さば ひらてん、ひじき ぎゅうにく	にんじん、グリーンピース たけのこ たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、さけ わふうだしのもと しょうゆ、さけ わふうだしのもと	にゅうせいひん きのこ	723	887
10 (木)	コッペパン トマトオムレツ アスパラガスとコーンのソテー もずくスープ マーマレード	たまご ベーコン とりこ、とうふ、もずく	トマト、アスパラガス キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ	パン、あぶら キャベツ、コーン マーマレード、でんぶ	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、さけ スープストック、しお	種実 いも	636	819
11 (金)	むぎ ごはん ぶた 豚キムチ わかめスープ ミックスナッツ 冷凍パイ	ぶたにく ひよこめ	もやし、はくさいキムチ、にんじん にら パインアップル	こめ、むぎ あぶら ピーナッツ、アーモンド カシューナッツ	しょうゆ、さけ さけ、しょうゆ	やさい にゅうせいひん	685	808
14 (月)	むぎ ごはん ちくせんに なつとう 筑前煮 納豆 きりぼしだいこん いた 切干大根のごま炒め	とりこ、ちくわ なつとう ツナ	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、ほししいたけ きりぼしだいこん、キャベツ	こめ、むぎ さいも、さとう、あぶら ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ わふうだしのもと しょうゆ、みりん	にゅうせいひん きのこ	676	817
15 (火)	バターパン ポークビーンズ ゆで野菜 ドレッシング キウイフルーツ	ぶたにく ひよこめ	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、コーン、さやいんげん キウイフルーツ	パン、バター じゃがいも、さとう ごまドレッシング	チキンスープ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	たまご かいそう	693	909
16 (水)	むぎ ごはん カレーライス キャベツのソテー ヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、えだまめ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん くだもの	653	786
17 (木)	コッペパン ようふう どうふ 洋風いり豆腐 チョコ大豆 アスパラガスのベーコン炒め 冷凍パイ	どうふ(県産大豆) たまご、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース アスパラガス、キャベツ パインアップル	パン、チョコだいず あぶら、さとう カシューナッツ、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、カレーこ コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいりい いも	699	936
18 (金)	むぎ ごはん 地場産給食の日 はもフライ きんぴら とうふ汁 みかんゼリー	はも、たまご ひらてん とうふ(県産大豆) わかめ	ごぼう、にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ、みかん	こめ、むぎ、さとう、ごま こめ、むぎ、さとう、ごま こめ、むぎ、さとう、ごま	しょうゆ、さけ とうからし けずりおし、こんぶ しょうゆ、しお	にゅうせいひん きのこ	649	762
21 (月)	むぎ ごはん いわしのかば焼き ひじきと生揚げの煮物 さんしょう 三色炒め	いわし、なまあげ、ひじき ぎゅうにく、ひらてん、だいず	キャベツ、にんじん、たくあん	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら あぶら	しょうゆ、みりん、しお わふうだしのもと	くだもの たまご	643	762
22 (火)	小レーズンパン なすとひき肉のスパゲッティ あらびきウィンナー(2本) ミニトマト(④2コ、⑤3コ)	ぶたにく ウィンナー(とり)	たまねぎ、なす、にんじん トマト、ピーマン、にんにく ミニトマト	パン、ほしおとう スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいりい かいそう	691	768
23 (水)	ごちく五目 たこの唐揚げ 煮豆 もずくのみそ汁	たこ、きんとまめ とりこ、あぶらあげ とうふ、もずく みそ、あぶらあげ	ごぼう、たけのこ にんじん、ほししいたけ こまつな、にんじん	こめ、あぶら	いりこ わふうだしのもと しょうゆ	やさい くだもの	651	909
24 (木)	コッペパン (米粉入り) 鶏肉とナッツの炒め物 いちごジャム チンゲンサイのスープ キウイフルーツ	とりこ とうふ(県産大豆) ベーコン	にんじん、ピーマン しょうが チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、キウイフルーツ	パン(県産小麦・米)、あぶら いちごジャム、カシューナッツ	しょうゆ オイスターソース しょうゆ、こしょう ちゅうかスープ、しお	たまご かいそう	674	798
25 (金)	むぎ ごはん いわしのしょうが煮 じゃがいもと切り干し大根の煮物 えだまめ しお 枝豆の塩ゆで	いわし ひらてん、とりこ	きりぼしだいこん にんじん、さやいんげん えだまめ	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら しお	しょうゆ、さけ わふうだしのもと しお	まめせいひん きのこ	656	898
28 (月)	減わかめ かやくうどん あつや たまご 厚焼き卵 キャベツのじゃこ炒め	わかめ かまぼこ、あぶらあげ たまご しらすし	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、コーン、にんじん	こめ、むぎ うどん ごま、あぶら	しょうゆ、みりん、しお わふうだしのもと コンソメ、しお、こしょう	にゅうせいひん いも	610	787
29 (火)	まる丸パン(よこわり) チキン照り焼きパティ キャベツともやしのソテー コーンシチュー	ぎゅうにく、うなぎ さけ	キャベツ、もやし	パン あぶら じゃがいも あぶら	コンソメ、しお、こしょう クリームシチューのもと チキンスープ、こしょう	ぎよかいりい かいそう	681	729
30 (水)	むぎ ごはん おば 鱈のみそ煮 小松菜の煮びたし しる 冷凍みかん	さば あぶらあげ とうふ、ぶたにく	さば どうがん、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ でんぶ	しょうゆ、さけ わふうだしのもと しょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと	きのこ たまご	668	901

《6月18日(金)は地場産給食の日です》

こめ ひかりしん 米(光市産)
ぎゅうにゅう やまぐちけんさん 牛乳(山口県産)
はも(山口県産) ねぎ(山口県産)
とうふ やまぐちけんさん 豆腐(山口県産)
たまねぎ(光市産)
わかめ(山口県産)

地元の恵みを
味わって
いただきます。



材料の都合により、献立を変更することがあります。

毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。
日頃の食生活を振り返ったり、食に関わるいろ
んなことに関心をもってすごしましょう。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> →「組織から探す」→「学校給食センター」