

9月分学校給食献立表

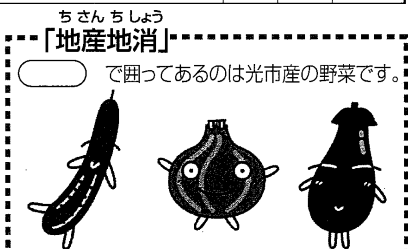
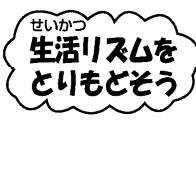


平成22年

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	
1	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	④ kcal ⑤ g	690	25.7	豆製品 いも類
水	はるまき ゆでとうもろこし はっほうさい	はるまき ぶたにく・いか・えび・うすらたまご	とうもろこし たけのこ(たまねぎ)にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・きくらげ	あぶら でんぶ・あぶら	④ kcal ⑤ g	856	30.3	
2	小バターパン	牛乳	牛乳	パン		636	24.8	たまご かいそう
木	スパゲティナポリタン イタリアンドレッシングサラダ なし	とりにく・チキンハム・こなチーズ キャベツ(きゅうり) あかピーマン・きピーマン なし	(たまねぎ)にんじん・グリーンピース キャベツ(きゅうり) あかピーマン・きピーマン なし	スパゲティ・あぶら ドレッシング		798	30.3	
3	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい		705	26.8	乳製品 種実類
金	シュウマイ(2こ) ちゅうかサラダ マーボーなす れいとうようなし	シュウマイ わかめ ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ(きゅうり) (なす)たけのこ・しょうが・にんじん(たまねぎ) ようなし	はるさめ・ごまあぶら・さとう さとう・でんぶ・ごまあぶら		881	30.8	
6	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		643	27.1	まめ類 きのこ類
月	とりのてりやき こまつなのおひたし ごもくきんぴら ミニトマト(2こ)	とりのてりやき・かつおぶし・しらすし とりにく・ひらてん	こまつな・もやし (ごぼう)にんじん・いんげん ミニトマト	さとう こんにゃく・じゃがいも・ごま・さとう・あぶら		794	31.8	
7	セルフホットドック	牛乳	牛乳			644	25.0	たまご かいそう
火	(パン、チキンスティック、ポイルキャベツ) コンソメスープ なし	チキンスティック ベーコン	キャベツ (たまねぎ)にんじん・ほうれんそう なし	パン・さとう じゃがいも		779	30.5	
8	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		657	24.5	にく 種実類
水	べにさけチーズフライ もやしとえだまめのソテー じゃがいもいりみそしる	べにさけチーズフライ ベーコン とうふ・わかめ・みそ	もやし・えだまめ にんじん(たまねぎ)ねぎ	あぶら じゃがいも		843	30.5	
9	パンパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン		660	30.2	さかな まめ類
木	ぶたにくのカレーいため イタリアンスープ ぶどう(小2こ、中3こ)	ぶたにく ベーコン・たまご・こなチーズ	(たまねぎ)にんじん にんじん(たまねぎ)ほうれんそう・コーン (ぶどう)	あぶら パンこ		875	38.4	
10	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		707	31.1	乳製品 こざかな
金	さばのしおやき じゃがいもとえだまめのサラダ きりぼしだいこんのもの りんごゼリー	さば まぐろみず とりにく・ひらてん・あぶらあげ・こんぶ	えだまめ きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら こんにゃく・ごま・あぶら・さとう ゼリー		867	36.9	
13	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		660	29.6	いも類 くだもの
月	あじのたつたあげ いそあえ ごもくにまめ	あじ くきわかめ だいず・とりにく・なまあげ・こんぶ	キャベツ(きゅうり) (ごぼう)にんじん・いんげん・たけのこ	あぶら こんにゃく・あぶら・さとう		-	-	
14	クリームロールパン	牛乳	牛乳	パン・ミルククリーム		649	24.7	さかな きのこ類
火	ほうれんそうオムレツ キウイフルーツ かぼちゃのクリームシチュー	オムレツ ぶたにく・だっしふんにゅう	ほうれんそう キウイフルーツ (かぼちゃ)たまねぎにんじん(パセリ)	あぶら じゃがいも・あぶら		-	-	
15	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		631	26.0	乳製品 かいそう
水	ぎゅうにくのあまからに おくらのてんぷら なすのみそしる ミニトマト(2こ)	ぎゅうにく たまご とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが (おくら) (なす)にんじん(たまねぎ)ねぎ ミニトマト	あぶら・さとう・ごま こむぎこ・あぶら		-	-	
16	あずきパン	牛乳	牛乳	パン		620	29.8	まめ製品 こざかな
木	ポークケチャップ ペンネのクリームに オレンジ	ぶたにく とりにく・だっしふんにゅう	しょうが(パセリ) (たまねぎ)にんじん(パセリ) マッシュルーム オレンジ	あぶら マカロニ・あぶら		769	35.9	
17	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		703	26.1	やさい さかな
金	ベーコンエッグ えだまめ さといものみそしる だいふく	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 だいふく		835	29.3	
21	なつやさいのカレー	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら		651	15.6	さかな きのこ類
火	フルーツのアップルソースあえ むぎごはん	ぎゅうにく ベーコン だっしふんにゅう	(たまねぎ)にんじん・しょうが(かぼちゃ)トマト(ピーマン)(なす) みかん(缶)・パイン(缶)・おうとう(缶)・アップルソース	こめ・きょうかまい・むぎ でんぶ・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら		827	20.3	
22	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		645	29.1	まめ製品 くだもの
水	チキンなんばん シャキシャキポテトサラダ わかめスープ	とりにく いとかまぼこ わかめ・たまご	(たまねぎ)にんじん (きゅうり) キャベツ(たまねぎ)にんじん(ねぎ)	さとう さといも・こんにゃく おはぎ		815	36.0	
24	なめし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		716	25.9	たまご きのこ類
金	さんまのあまからに キャベツのすのもの けんちんじる おはぎ	さんま わかめ とうふ	キャベツ(きゅうり) にんじん(だいこん)(ごぼう)(ねぎ)ほししいたけ	さとう さといも・こんにゃく おはぎ		834	28.7	
27	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		647	26.7	いも類 種実類
月	あげざかなのレモンふうみ そくせきあえ しめじのみそしる ぶどうゼリー	メルルーサ しおこんぶ とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	レモンかじゅう キャベツ しめじ・にんじん(ねぎ)	でんぶ・あぶら・さとう ゼリー		803	31.7	
28	メロンパン	牛乳	牛乳	メロンパン		655	24.9	さかな かいそう
火	ポークビーンズ やさいのごまドレッシングあえ りんご	ぶたにく・だいず ぶたにく・ちくわ・いか	にんじん(たまねぎ)グリーンピース こまつな・キャベツ・コーン りんご	じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら		824	30.2	
29	ちゅうかどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・でんぶ・ごまあぶら・さとう		655	33.5	たまご こざかな
水	いわしのうめに ほうれんそうのおかかあえ	いわし かつおぶし	(たまねぎ)にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・もやし (ほうれんそう)	さとう		758	37.7	
30	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ		636	30.0	乳製品 やさい
木	さばのてりやき きゅうりのしおもみ ひじきとあつあげのもの	さば くきわかめ とりにく・なまあげ・ひじき	(きゅうり) にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう		792	35.7	

※13日、14日、15日 大和中給食なし ※21日 東荷小給食なし ※24日 塩田小給食なし



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～