



平成22年

10月分

こんだて予定表



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	緑	青	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (金)	むぎ ごはん 韓国料理 チヂミ ナムル トック	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ	たまご くだもの	616 728	
4 (月)	むぎ ごはん カレーライス アスパラガスのベーコン炒め キウイフルーツ	牛乳	牛乳	牛乳	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、カレーパウダー、しょうゆ コンソメ、しょうゆ	かいそう ぎよかいるい	692 846	
5 (火)	ごはん チリビーンズ フライドポテト パンパキンシチュー	牛乳	牛乳	牛乳	ケチャップ、トマトピューレ チリパウダー、しょうゆ クリームシチューのもと こしょう	たまご くだもの	698 927	
6 (水)	むぎ ごはん さんまのおろし煮 しらたきとピーマンのじゃこ炒め とうふ汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	にゅうせいひん くだもの	646 759	
7 (木)	小パン きのこのスパゲッティ ゆで野菜 ごまドレッシング ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、コンソメ しょうゆ、こしょう	ぎよかいるい いも	663 832	
8 (金)	むぎ ごはん 地場産給食の日 豚肉の柳川もどき 煮豆 はも団子のすまし汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、わふうだし しょうゆ、しょうゆ	にゅうせいひん やさしい	623 765	
12 (火)	ごはん 鮭のバター焼き 粉ふき芋 ブルーベリージャム もずくスープ ミックスナッツ	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	やさしい きのこ	703 877	
13 (水)	むぎ ごはん 中華丼 春雨の四川風炒め ライチ	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、さけ しょうゆ、さけ	かいそう いも	642 781	
14 (木)	小パン やきそば チョコ大豆 チンゲンサイのソテー	牛乳	牛乳	牛乳	おこのみソース、こしょう ウスターソース、ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ、こしょう	たまご にゅうせいひん	606 789	
15 (金)	むぎ ごはん さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 芋子汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、さけ しょうゆ、さけ	種実 くだもの	675 790	
18 (月)	むぎ ごはん 納豆 小松菜の卵とじ さつま汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	ぎよかいるい かいそう	624 748	
19 (火)	チーズパン BBシチュー ゆで野菜 フレンチドレッシング キウイフルーツ	牛乳	牛乳	牛乳	ピーシチューのもと、ワイン チキンスープ、トマトソース ドレッシング	たまご 種実	724 883	
20 (水)	むぎ ごはん とうふの中華風煮 中華春巻 パインアップル	牛乳	牛乳	牛乳	ちゅうかスープ しょうゆ、さけ	たまご いも	743 863	
21 (木)	ごはん チキンスティック ゆでキャベツ 秋の香りシチュー ケチャップソース	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	かいそう ぎよかいるい	668 910	
22 (金)	ごはん さんまの塩焼き 白菜の煮びたし みそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	くだもの たまご	629 736	
25 (月)	ごはん 鯖の西京焼き キャベツのじゃこ炒め けんちん汁 みかん	牛乳	牛乳	牛乳	コンソメ、しょうゆ、こしょう しょうゆ、しょうゆ	にゅうせいひん かいそう	649 754	
26 (火)	ごはん ミートボールのケチャップ煮 マーガリン 山口みかんのヨーグルト和え	牛乳	牛乳	牛乳	ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう	やさしい きのこ	672 891	
27 (水)	ごはん わかめうどん 味付けのり 厚焼き卵 ひじきの炒め煮	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、しょうゆ しょうゆ、しょうゆ	ぎよかいるい いも	703 829	
28 (木)	ごはん 県産牛肉コロッケ キャベツのソテー はなっこりーのシチュー ぼんかんジャム みかん	牛乳	牛乳	牛乳	コンソメ、しょうゆ、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	まめせいひん きのこ	811 986	
29 (金)	ごはん さばの照り焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳	牛乳	牛乳	しょうゆ、さけ、しょうゆ しょうゆ、さけ、しょうゆ	にゅうせいひん いも	690 834	

材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 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」



実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。  
 一年中で一番食べ物のおいしい時季…そして新米のおいしい季節です。  
 日本が世界のなかでも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれ  
 ています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、  
 副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく  
 組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本に  
 なっています。こうした食生活は、小麦と肉が中心の欧米型の食生活に  
 くらべると栄養のバランスも良く、健康的といわれています。

25日(月)～29日(金)は地場産給食週間です。期間中は、光市産・山口県産の地場産物を多く取り入れています。