



10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になるもの)	1食分 kcal	蛋白質 g		
1 金	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい	643	23.5	豆製品 きのこ類
	えびフライ ほうれんそうのソテー		えびフライ ベーコン	(ほうれんそう) (キャベツ)	あぶら				
	はるさめスープ あじつけのり		ミートボール のり	(にんじん) もやし (ねぎ)	はるさめ	789	27.3		
4 月	ビビンバ	牛乳	ぎゅうにく・きんしたまご	牛乳	もやし (ほうれんそう) (にんじん)	(こめ) むぎ・きょうかまい・さとう・ごまあぶら	624	26.3	豆製品 くだもの
	わかめスープ		わかめ・いとかまぼこ		たまねぎ (にんじん) こまつな えのきだけ				
	オレンジ こざかなアーモンド		こざかな		オレンジ	アーモンド	767	30.8	
5 火	チョコロールパン	牛乳	牛乳			パン・チョコレート			たまご 小魚
	ポークウィンナー イタリアンドレッシングサラダ		ウィンナー	(キャベツ) (きゅうり) あかピーマン・きピーマン	ドレッシング		643	25.8	
	ミネストローネ		ぶたにく・ベーコン	(たまねぎ) (にんじん) (キャベツ) (パセリ) トマト	マカロニ (じゃがいも) さとう	837	33.2		
6 水	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい	815	24.9	いも類 種実類
	さんまのごまあげ キャベツのソテー		さんまのごまあげ ベーコン	(キャベツ) こまつな	あぶら				
	ワンタンスープ クレープ			(たまねぎ) (にんじん) (はくさい) (ほうれんそう) ほししいたけ	ワンタン クレープ	947	27.7		
7 木	セルフハンバーガー (パン・チキンハンバーグ ポイルキャベツ)	牛乳	チキンハンバーグ	牛乳	(キャベツ)	パン	614	25.9	豆製品 きのこ類
	はくさいのクリームに キウイフルーツ		とりにく・ぎゅうにゅう	(はくさい) (にんじん) (たまねぎ) (ほうれんそう) キウイフルーツ	あぶら		807	33.8	
8 金	さけわかごはん	牛乳	さけ	牛乳	わかめ	(こめ) むぎ・きょうかまい			乳製品 いも類
	かぼちゃのかのごあげ (2コ@3コ) あおなのあぶらいため		あぶらあげ しらすぼし	かぼちゃ (チンゲンサイ) (にんじん)	あぶら さとう		653	19.0	
	うすらたまごこまつなのすましじる ブルーベリーゼリー		うすらたまご・いとかまぼこ	えのきだけ・こまつな	ブルーベリーゼリー	829	23.1		
12 火	しょうバターナッツパン	牛乳	牛乳			パン・アーモンド・マーガリン・さとう	704	26.0	豆製品 きのこ類
	スパゲティミートソース		ぎゅうミンチ・ぶたミンチ	(にんじん) (たまねぎ) (パセリ)	スパゲティ あぶら・マーガリン・こむぎこ				
	かいそうサラダ オレンジ		かいそうミックス・わかめ	(きゅうり) (キャベツ) オレンジ	ドレッシング	873	31.6		
13 水	くりごはん	牛乳	牛乳			(こめ) きょうかまい・くり・ごま			乳製品 種実類
	さんまのしおやき ほうれんそうのごまあえ		さんま	(ほうれんそう) (キャベツ) (にんじん)	ごま・さとう		634	28.8	
	さつまいものみそしる		みそ	(にんじん) (ねぎ) (はくさい) えのきだけ	さつまいも	795	34.5		
14 木	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳		(こめ) むぎ・きょうかまい			さかな やさい
	やきとり ツナサラダ		やきとり まぐろみずに	(はくさい) (だいこん) (きゅうり)	あぶら		781	27.7	
	ワンタンスープ いちごクレープ		ワンタン	(たまねぎ) もやし (にんじん) (キャベツ) (ねぎ) ほししいたけ	いちごクレープ	921	30.8		
15 金	てまきずし (ゆかりすしめし てまきのり 牛乳 かにかまぼこ あつやきたまご ウィンナー)	牛乳	しらすぼし のり	牛乳	ゆかり	(こめ) きょうかまい・さとう・ごま	661	30.0	いも類 くだもの
	ツナサラダ すましじる		まぐろみずに とうふ はんぺん 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	784	35.4		
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい			まめ類 かいそう
	さわらのなごみやき こうはくなます		さわら・みそ わかめ	(だいこん) (にんじん)	ごま・さとう		627	30.4	
	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	779	36.5		
19 火	アップルパン	牛乳	牛乳			パン・ドライアップル			さかな きのこ類
	キャベツのスープに		ウィンナー・ベーコン	(キャベツ) (にんじん) (たまねぎ) コーン (パセリ)			667	20.1	
	だいがくいも キウイフルーツ			キウイフルーツ	(さつまいも) あぶら・マーガリン・ごま・さとう	875	25.4		
20 水	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳		(こめ) むぎ・きょうかまい			たまご くだもの
	ビーフコロッケ シーフードサラダ		コロッケ いか・えび・たこ	(キャベツ) (きゅうり) (たまねぎ)	あぶら さとう あぶら		664	24.6	
	とうふじる		とうふ・わかめ	えのきだけ (にんじん) (ねぎ)	ふ	829	28.9		
21 木	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい			乳製品 かいそう
	さばのしおやき クルミあえ		さば	(ほうれんそう) もやし	くるみ・さとう		598	25.5	
	かぼちゃのみそしる		みそ	(にんじん) (ねぎ) (かぼちゃ) (はくさい) えのきだけ		743	30.1		
22 金	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい			豆製品 小魚
	あきいっぱいカレー		ぎゅうにく	(たまねぎ) (にんじん)	あぶら ごま (さつまいも) (さといも)		798	26.0	
	ムッシュベジタブル ミカンゼリー		カクテルウィンナー	(にんじん) (はくさい) こまつな	みかんゼリー	968	30.5		
25 月	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい			いも類 かいそう
	ぶたにくのかおりやき レモンあえ		ぶたにく・みそ	(しょうが) (ねぎ) (キャベツ) (はくさい)	さとう		601	26.9	
	みそけんちんじる		とうふ・とりにく・みそ	(だいこん) (にんじん) (ごぼう) (ねぎ)	(さといも) こんにゃく	745	31.6		
26 火	くるみこくとうパン	牛乳	牛乳			パン・ドライパイ			豆製品 野菜
	とりにくのパーベキューソースやき		とりにく				687	28.9	
	キャベツのぎゅうにゅうに かき		だっしふんにゅう・ぶたにく	(キャベツ) (にんじん) (たまねぎ) マッシュルーム (かき)	あぶら	890	36.2		
27 水	むぎごはん	牛乳	牛乳			(こめ) むぎ・きょうかまい			たまご きのこ類
	さんまのしょうがに こまつなのおひたし		さんま しらすぼし・かつおぶし	こまつな もやし	さとう		652	26.8	
	さといもとぶたにくのうまに		ぶたにく	(はくさい) (にんじん) (ねぎ)	(さといも) こんにゃく あぶら・さとう	779	30.1		
28 木	しょうパンキンパン	牛乳	牛乳			パン			豆製品 小魚
	ごもくビーフン		ぶたにく	(キャベツ) (たまねぎ) (にんじん) ししいたけ たけのこ もやし (ねぎ)	ビーフン あぶら		626	25.5	
	スクランブルエッグ りんご		(たまご) ハム	(ほうれんそう) (キャベツ) りんご	さとう あぶら	775	30.9		
29 金	あきのかおりごはん	牛乳	とりにく	牛乳	ほししいたけ	(こめ) きょうかまい (さつまいも)			乳製品 くだもの
	たちうおのからあげ ほうれんそうのおかかあえ		たちうお かつおぶし	(ほうれんそう)	あぶら さとう		704	23.1	
	すましじる かぼちゃのプリン		とうふ・いとかまぼこ・わかめ	(にんじん) (ねぎ) (はくさい)	かぼちゃプリン	868	27.6		

※26日(火) 三輪小1・2・3・4年生給食なし
※28日(木) 三輪、塩田、東荷6年生給食なし、岩田小1・2・6年生給食なし
※29日(金) 三輪、岩田、塩田6年生給食なし、東荷小1・2・6年生給食なし



ちさんちしょう
「地産地消」
※☐で囲ってあるのは光市産の材料です。

ひかり し しょうく

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～