



11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(ねつやちからのもとなるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g		
1月	きつごははん	牛乳	とりにく・しらすぼし・さんしたまご 牛乳	ほうれんそう	こめ きょうかまい あぶら	639	26.3	まめ製品 くだもの
	いかのてんぷら すのもの		いかてんぷら わかめ	キャベツ・だいこん	あぶら さとう	806	32.7	
	みそしる		みそ	にんじん・はくさい・えのきだけ・ねぎ	さつまいも			
2火	わかめごはん	牛乳	わかめ 牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	737	29.6	いも類 くだもの
	ミートボールのケチャップに ツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ	さとう・あぶら	921	35.3	
	はるさめスープ ヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト	にんじん・ねぎ・はくさい	はるさめ			
4木	メロンパン	牛乳	牛乳		パン	682	24.6	さかな きのこ
	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	さつまいも・さとう・あぶら	857	29.7	
	こまつなのサラダ りんご			こまつな・キャベツ・コーン りんご	さとう・あぶら			
5金	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず 牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ きょうかまい・さつまいも・じゃがいも あぶら	807	23.1	さかな やさしい
	グリーンサラダ			キャベツ・きゅうり	アーモンド・さとう・あぶら	957	26.2	
	くりのムース				ムース			
8月	いりこなめし	牛乳	にぼし 牛乳	あおな	こめ きょうかまい・むぎ	685	27.9	乳製品 きのこ
	とりとナッツのいためもの		とりにく	ピーマン・にんじん・しょうが	でんぶん・あぶら・カシューナッツ	847	33.3	
	じゃがいものみそしる みかん		とうふ・わかめ・みそ	にんじん・チンゲンサイ みかん	じゃがいも			
9火	しょうあずきパン	牛乳	あずき 牛乳		パン	658	24.1	いも類 かいそう
	きのこスバゲティー		ベーコン	しめじ・しいたけ・えのきだけ・にんじん・たまねぎ・パセリ	スバゲティ	817	29.2	
	だいずとコーンのサラダ キウイ		だいず・いか	きゅうり・コーン・レモン キウイ	あぶら・マヨネーズ・さとう			
10水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	628	26.2	たまご 乳製品
	いわしのしょうがじょうゆに ひじきのいためもの		いわし ひじき・まぐろみずに	いんげん・にんじん	さとう	793	31.9	
	ぶたじる		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・こんにゃく			
11木	こがたミルクパン	牛乳	牛乳		パン	637	22.2	こざかな くだもの
	やさしいコロケ ごまふうみサラダ		わかめ	キャベツ・きゅうり・だいこん・レモン	コロケ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	834	27.3	
	とうふとたまごのスープ		とうふ・ベーコン・たまご	にんじん・こまつな	でんぶん			
12金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	699	27.2	たまご かいそう
	ほっけのみりんやき わかめサラダ		ほっけ・ささみ・わかめ	キャベツ	さとう	845	32.3	
	ぎゅうにくとだいこんのものにもの スイートポテトケーキ		ぎゅうにく・なまあげ	だいこん・にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう スイートポテトケーキ			
15月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	650	25.7	さかな くだもの
	シュウマイ(2コ) やさいのちゅうかあえ		シュウマイ	チンゲンサイ・にんじん	ごま・さとう ごまあぶら	814	29.7	
	とうふのちゅうかに		とうふ・ぶたにく・うずらたまご	はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぶん			
16火	セルフハンバーガー(パン	牛乳	牛乳		パン	705	25.3	こざかな かいそう
	チキンハンバーグ ボイルキャベツ)		チキンハンバーグ	キャベツ		917	33.2	
	きのこシチュー りんご		だっしふんにゅう・ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・えのきだけ・グリーンピース・りんご	さつまいも・あぶら			
17水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	581	25.7	まめ製品 きのこ
	あじのごまみそやき アーモンドあえ		あじ・みそ	チンゲンサイ・にんじん	アーモンド・さとう	724	30.8	
	ちくぜんに		とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・れんこん・いんげん・たけのこ	さといも・こんにゃく・あぶら・さとう			
18木	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ むぎ きょうかまい	705	29.3	乳製品 種実類
	さんまのうめに はくさいのにびたし		さんま あぶらあげ	はくさい・チンゲンサイ		827	31.9	
	さといものものにもの プリン		ぶたにく プリン	にんじん・いんげん・だいこん	さといも・こんにゃく さとう			
19金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ きょうかまい・むぎ	633	18.6	たまご 乳製品
	とうふステーキ ナムル		とうふステーキ	ほうれんそう・もやし	ごまあぶら・ごま	763	21.1	
	わかめスープ みかん		わかめ・たまご	はくさい・にんじん・キャベツ・ねぎ みかん	ごま			
22月	わかめごはん	牛乳	わかめ 牛乳		こめ むぎ きょうかまい	670	23.1	さかな やさしい
	とりのからあげ(2コ) ツナサラダ		とりにく まぐろみずに	キャベツ きゅうり	あぶら さとう	810	26.4	
	ワンタンスープ クレープ(チョコレート)		ワンタン	たまねぎ・もやし・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	クレープ			
24水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ むぎ きょうかまい	644	32.1	たまご いも類
	さわらのしおやき		さけ			787	37.8	
	すきやきふう に りんご		ぎゅうにく・やきとうふ	はくさい・にんじん・だいこん・ねぎ りんご	ふ・こんにゃく・さとう・あぶら			
25木	パインパン	牛乳	牛乳		パン・ドライパイン	670	23.9	さかな 種実類
	だいずいりビーフシチュー		ぎゅうにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・あぶら	871	29.9	
	はるさめサラダ オレンジ		わかめ	にんじん・キャベツ オレンジ	はるさめ・さとう			
26金	おやこどんぶり	牛乳	とりにく・たまご ひらてん 牛乳	たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ むぎ きょうかまい・こんにゃく・さとう	649	32.5	乳製品 きのこ
	こまつなのおひたし		しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	802	38.4	
	えびとだいずのあまからに		えびからあげ・だいず		あぶら・さとう			
29月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ むぎ きょうかまい	688	33.8	かいそう くだもの
	ぶりてりやき ピーナッツあえ		ぶり	チンゲンサイ・もやし	ピーナッツ・さとう	850	40.2	
	けんちん		とうふ・とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	こんにゃく・さとう			
30火	クロワッサン	牛乳	牛乳		クロワッサン	688	24.8	まめ製品 こざかな
	ほうれんそうオムレツ ツナとやさいのごまあえ		オムレツ まぐろみずに	キャベツ・もやし	ごま・さとう	856	29.2	
	かぶのクリームに		ベーコン・だっしふんにゅう	かぶ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	さつまいも			

※1日・2日・8日 大和中給食なし

※9日 三輪小5年、岩田小3・4・5年、東荷小3・4・5年、塩田小3・4・5年給食なし

※15日 三輪小給食なし ※18日 塩田小1・2年給食なし

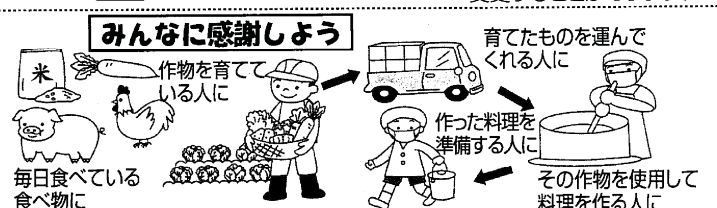
※29日 岩田小給食なし

※材料の都合により産地等を変更することがあります。



「いただきます」とは

「いただきます」というあいさつは、「自然の恵みや生き物の命をいただいで生きている」ことからきています。感謝していただきますよ!



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～