

平成23年



6月分

こんだて予定表



光市立光学校給食センター

日・曜	献立	材 料 名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		おにも体をつくるものになる 食品	おにも体の調子を整える ものになる食品	おにもエネルギーの ものになる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (水)	ごはん ママー豆腐 にらの油炒め 冷凍パイン	豆腐、ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほしいたけ、しょうが、にんにく にら、たけのこ、にんじん しょうが、パインアップル	こめ、むぎ でんぶ、ごまあぶら あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ、さけ、しお	ぎよかいいるい かいそう	637	777
2 (木)	ごはん かぼちゃのオムレツ アスパラガスのベーコン炒め 野菜のスープ煮 チョコ大豆	たまご、とりにく ベーコン とりにく	かぼちゃ キャベツ、アスパラガス たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ	パン カシューナッツ、あぶら じゃがいも、あぶら チョコだいいず	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、こしょう	にゅうせいひん くだもの	693	931
3 (金)	ごはん 地産産給食の日 はものから揚げ ひじきの炒め煮 新ごぼろじやがいものみそ汁 みかんゼリー	はも ひらてん、ひじき 豆腐(県産大豆) あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、さやいんげん たまねぎ、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、でんぶ ごま、あぶら、さとう じゃがいも、ゼリー	しょうゆ、さけ わふうだし だしりょう	にく やさい	680	832
6 (月)	ごはん いわしの生煮 さいいんげんのごま煮 肉じゃが	いわし ひらてん きゅうに	しょうが さやいんげん たまねぎ、にんじん グリーンピース	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、みりん わふうだし しょうゆ、さけ わふうだし	まめせいひん きのこ	679	834
7 (火)	ごはん 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 ごまドレッシング ヨーグルト	豆腐、たまご ぶたにく ヨーグルト	りんご、たまねぎ、にんじん コーン、グリーンピース キャベツ、アスパラガス にんじん	パン あぶら、さとう ごまドレッシング	しょうゆ、コンソメ しお、カレーこ	ぎよかいいるい くだもの	724	936
8 (水)	ごはん さわらの照焼 枝豆の塩ゆで 筑前煮	さわら とりにく、ちくわ	えだまめ たけのこ、ごぼう、にんじん さやいんげん、ほしいたけ	こめ、むぎ さといも さとう、あぶら	しょうゆ、みりん しお しょうゆ、さけ わふうだし	たまご やさい	654	778
9 (木)	ごはん サーモンフライ キャベツのソテー 野菜と白いんげん豆のスープ	さけ いんげんまめ ベーコン	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん きぬさや	パン パンこ、むぎ、ごまあぶら じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ コンソメ、こしょう	かいそう にゅうせいひん	652	819
10 (金)	ごはん ハヤシライス ツナソテー キウイフルーツ	きゅうに ツナ	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、さやいんげん、キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	ハヤシライス、ケチャップ トンカツソース、こしょう コンソメ、こしょう	まめせいひん きのこ	686	838
13 (月)	ごはん なまあげ、ぶたにく 生揚げの中華煮 チンゲンサイとナッツのソテー 冷凍ピーチ	なまあげ、ぶたにく チキンハム	キャベツ、たけのこ、にんじん しめじ、ねぎ、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ もも	こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶ、さとう アーモンド、あぶら こしょう	しょうゆ ちゅうかスープ コンソメ、しお こしょう	ぎよかいいるい かいそう	683	830
14 (火)	ごはん オムレツ ゆで野菜 ケチャップソース モロヘイヤのスープ アーモンド	たまご ベーコン	キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、モロヘイヤ、もやし にんじん	くらざとう、パン アーモンド	ケチャップソース スープストック しお、こしょう	まめせいひん くだもの	636	848
15 (水)	ごはん ししゃもフライ(①1コ ②2コ) ミノマト(②2コ ③3コ) じゃがいもと糸昆布の煮物 ひじきのり佃煮	ししゃも きゅうに、ひらてん いとこんぶ、ひじき、のり	ミノマト にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、パンこ、むぎ でんぶ、あぶら じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	にゅうせいひん やさい	628	819
16 (木)	ごはん ポークビーンズ りんごジャム たこと野菜のソテー キウイフルーツ	たまご たこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく、キウイフルーツ	パン、ジャム じゃがいも、さとう、あぶら オリーブあぶら	チキンスープ、ケチャップ トマトソース、コンソメ、こしょう コンソメ、しお こしょう	たまご かいそう	649	856
17 (金)	ごはん あじの照焼 野菜炒め みそ汁 ミックスナッツ	あじ ぶたにく 豆腐(県産大豆)、あぶらあげ わかめ、みそ、ガルバンゾー	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう ピーナッツ、アーモンド カシューナッツ	しょうゆ、みりん、さけ コンソメ、しお、こしょう だしりょう	いも くだもの	705	840
20 (月)	ごはん 牛丼 三色炒め 冷凍みかん	牛肉 さんま、いり れいとう	たまご、きゅうに たまねぎ、ごぼう、にんじん ねぎ さやいんげん、にんじん、たくあん みかん	こめ、むぎ さとう ごま、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ しお しょうゆ、しお	ぎよかいいるい かいそう	644	781
21 (火)	ごはん ミラノ風白身魚フライ アスパラガスの塩ゆで ミネストローネ マーメレード	ホキ、チーズ ベーコン	バスル、パセリ アスパラガス たまねぎ、キャベツ、トマト にんじん、セロリ、パセリ	パン、パンこ、むぎ、こめ でんぶ、あぶら パン、じゃがいも、あぶら マーメレード	しお チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	まめせいひん くだもの	681	901
22 (水)	ごはん 豚キムチ もずくスープ 種実 冷凍パイン	ぶたにく 豆腐、もずく とりにく	もやし、はくさいキムチ にんじん、にら たまねぎ、にんじん、ねぎ パインアップル	こめ、むぎ ごまあぶら でんぶ、しめじ でんぶ、しめじ	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ、しお しお	ぎよかいいるい きのこ	675	802
23 (木)	ごはん チキン照焼パティ ゆでキャベツ かぼちゃのシチュー 小魚	チキン、りやきパティ (とりにく) ベーコン、きゅうに、ゆ にばし	キャベツ たまねぎ、かぼちゃ	パン じゃがいも ごま、さとう	クリームシチューのもと ワイン、こしょう	まめせいひん かいそう	664	872
24 (金)	ごはん 減五目 沖縄そば クーブイリチー バインゼリー	おきなわ おきなわ おきなわ	とりにく、あぶらあげ やきぶた、かまぼこ いとこんぶ、ひらてん あぶらあげ	ごぼう、たけのこ、ほしいたけ たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ おきなわそば あぶら、さとう ゼリー	こめ けつりぶし しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	種実 いも (ごまアモンドなど)	629	772
27 (月)	ごはん ツナ炒り豆腐 野菜とかまぼこのごま炒め アップルシャーベット	豆腐、ツナ、たまご かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほしいたけ キャベツ、チンゲンサイ りんご	こめ、むぎ あぶら、さとう ごま、あぶら さとう	しょうゆ、わふうだし しょうゆ	にゅうせいひん きのこ	675	822
28 (火)	ごはん 焼きそば 揚げシューマイ(②2コ ③3コ) ゆで野菜 酢じょうゆ	ぶたにく、いか シューマイ(とりにく、ぶたにく)	キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん キャベツ、アスパラガス、にんじん	パン、ごま、バター おこみソース、ウスターソース ちゅうかスープ、こしょう しお すじょうゆ	おこみソース、ウスターソース ちゅうかスープ、こしょう しお すじょうゆ	まめせいひん くだもの	705	937
29 (水)	ごはん さばの照焼 チンゲンサイと焼豚の炒め物 じゃがいものそぼろ煮	さば やきぶた とりにく、ひらてん	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ たまねぎ、にんじん グリーンピース	こめ、むぎ ピーナッツ、あぶら じゃがいも、さとう でんぶ	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、さけ わふうだし	にゅうせいひん かいそう	708	870
30 (木)	ごはん 大豆とミートボールのケチャップ煮 いちごジャム ひじきとツナのコーンソテー 冷凍みかん	ミートボール(ぶたにく、とりにく) 大豆、ひじき	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、コーン、にんじん みかん	パン、ジャム じゃがいも、さとう ごま、あぶら	ケチャップ、チキンスープ、トンカツソース しょうゆ、こしょう しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	たまご きのこ	687	893

6月は食育月間です。一生の宝物となる心身の健康に果たす食育の役割はとて大きい

ものです。ご家庭でも子どもたちとの日頃の食生活を振り返ってみましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。

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」

食育月間 いっしょに ふり返って みましょう。	朝・昼・夕、しっかり 食べている 赤・緑・黄の食べ物はそ ろえられましたか。	すききらいせず食べて いる 食べられたら大いにほめ てあげてください。	できるだけ家族そろって 食卓を囲む 「語り合おう その日ので き事 食卓で」(食育標語)	食事の準備や後片付けを 子どもにまかせる、一緒 にする 食器選びや配膳を任せたり、 ときには一緒に料理するの もいいですね。	食事のあいさつをする 「いただきます ごちそうさ まは 愛言葉」(食育標語)	家庭や地域で昔から作 られてきた料理を食べ る、作る 「食文化 次はあなたが 守る番」(食育標語)	食品を買うときには表 示をよく見る 「選ぶこと 君の健康 守 ること」(食育標語)
---	---	--	---	---	--	---	--

食育標語：内閣府食育標語より