



9月分学校給食献立表



平成23年

光市立大和学校給食センター

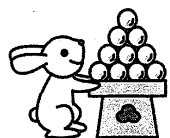
日・曜	献立名	主 名 材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 木	小バターパン	牛乳 スキムミルク	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	④ kcal	g	豆製品 いも類
	スパゲティ・ポリタン	なし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	なし	636	24.8	
	イタリアンドレッシングサラダ	とりにく・チキンハム・こなチーズ	キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きいピーマン	あぶら	⑤	798	
2 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	680	26.7	さかな 緑黄野菜
	しゅうまい(2コ) ちゅうかサラダ	しゅうまい わかめ	キャベツ・きゅうり	はるさめ・こまあぶら・さとう	827	30.1	
	マーボーなす れいとうようなし	ぎゅうにく・ぶたミンチ・とうふ・みそ	なす・たけのこ・しょうが・にんじん・たまねぎ	さとう・こまあぶら・でんぶ			
5 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	ゆかり(あかじそ)	618	24.6	乳製品 いも類
	とりのてりやき チンゲンサイのおひたし	とりにく・しらすまし・かつおぶし	チンゲンサイ・もやし	さとう	773	29.0	
	はるさめスープ ぶどう(小2コ・中3コ)	ミートボール	にんじん・たまねぎ・ねぎ ぶどう	はるさめ			
6 火	セルフホットドック(せわりパン、チキンスティック、ポイルキャベツ)	牛乳 スキムミルク	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	750	29.5	たまご やさしい
	やさしいのすーに オレンジ	チキンスティック	キャベツ	さとう	905	35.4	
	わかめごはん	牛乳 わかめ	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	637	24.4	
7 水	さよりのフライ えだまめ	さより	えだまめ	パンこ・こむぎこ・あぶら	775	30.0	こざかな 緑黄野菜
	じゃがいものみそしる れいとうみかん	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぎ みかん	じゃがいも			
	ハッシュライズ	牛乳 ぎゅうにく・みずくだいず・ぎゅうにゅう	牛乳 にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・きょうかまい・むぎ・じゃがいも	711	27.2	
8 木	わかめサラダ	牛乳	牛乳	こまあぶら・さとう	862	31.6	豆製品 やさしい
	アセロラゼリー						
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	667	26.6	
9 金	チーズオムレツ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 チーズ・たまご	牛乳 キャベツ・とうもろこし	こま・さとう・あぶら	780	29.7	さかな くだもの
	とりにくのトマトに ふりかけ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・さとう・あぶら			
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	683	30.7	
12 月	さばのしおやき じゃがいもえだまめのサラダ	さば ツナ	えだまめ	じゃがいも・こまあぶら・さとう	-	-	たまご 緑黄野菜
	きりぼしだいこんのもの りんごゼリー	とりにく・ひらてん・あぶらあげ・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	こんにやく・こま・さとう・あぶら			
	ちゅうかどんぶり	牛乳 ぶたにく・ちくわ・いか	牛乳 たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・もやし	こめ・きょうかまい・さとう・でんぶ	710	26.5	
13 火	あつやきたまご はるさめサラダ	たまご わかめ	きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう	-	-	豆製品 いも類
	イエローピーチ		おうとう	さとう			
	むぎごはん あじつけのり	牛乳 のり	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	610	26.1	
14 水	ぎゅうにくのあまからに おくらのでんぶ	ぎゅうにく たまご	しょうが (おくら)	あぶら・さとう・こま こむぎこ・あぶら	731	29.9	やさしい くだもの
	ミニトマト(2コ) なすのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	ミニトマト (なす・にんじん・たまねぎ・ねぎ)				
	小あずきパン	牛乳 あずき	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	632	29.9	
15 木	ポークケチャップ	ぶたにく	しょうが・パセリ	あぶら	785	36.0	かいそう 種実類
	ペンネのクリームに なし	とりにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	なし			
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	611	26.1	
16 金	チキンなんぼん シャキシャキポテトサラダ	とりにく かまぼこ	にんじん・きゅうり	さとう・あぶら・こむぎこ (じゃがいも)	715	28.1	さかな やさしい
	コンソメスープ ふりかけ	ベーコン	たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう				
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	589	29.6	
20 火	あじのたつたあげ いそあえ	あじ のり	キャベツ・きゅうり	でんぶ・あぶら さとう	711	34.8	いも類 たまご
	ごもくにもめ	みずくだいず・とりにく・やきどうふ	こぼろ・にんじん・いんげん・たけのこ	こんにやく・あぶら・さとう			
	ナン	牛乳	牛乳	ナン	593	30.8	
21 水	ドライカレー	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	あぶら	719	36.6	かいそう やさしい
	フレンチサラダ キャンディチーズ(2コ)	ツナ チーズ	キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きいピーマン	あぶら			
	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	ゆかり(あかじそ)	731	25.1	
22 木	ベーコンエッグ ミニトマト(2コ)	たまご ベーコン	ミニトマト	さといも だいふく	879	28.0	種実類 さかな
	さといものみそしる おつきみだいふく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・こぼろ (ねぎ)				
	なめし	牛乳	牛乳	ひろしな	644	24.9	
26 月	さばのみそに キャベツのすのもの	さば・みそ わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう	822	28.7	たまご 緑黄野菜
	けんちんじる	とうふ	にんじん・だいこん・こぼろ (ねぎ・ほししいたけ)	さといも・こんにやく			
	チーズパン	牛乳 チーズ	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	705	31.7	
27 火	ミニオムレツ ナッツサラダ	たまご	こまつな・キャベツ・とうもろこし	アーモンド・カシューナッツ・さとう	894	38.7	くだもの やさしい
	ポークビーンズ	ぶたにく・みずくだいず	にんじん・たまねぎ・ピーマン	じゃがいも・さとう・あぶら			
	むぎごはん あじつけのり	牛乳 のり	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	④642	25.8	
28 水	④とりにくとこぼろのミンチカツ⑤おさかなミンチカツ	とりにくとこぼろのミンチカツ・おさかなミンチカツ	とりにくとこぼろのミンチカツ・おさかなミンチカツ	あぶら	④775	29.8	かいそう たまご
	おかかあえ うまに	かつおぶし とりにく・なまあげ・ちくわ	キャベツ・もやし たまねぎ・にんじん・いんげん	さとう (じゃがいも)・こんにやく	⑥654	27.9	
	わかめごはん	牛乳 わかめ	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	⑦787	31.9	
29 木	ぎょうざ(小1コ・中2コ) オレンジ	ぎょうざ	オレンジ	でんぶ・こまあぶら	606	25.2	いも類 さかな
	はっほうさい	ぶたにく・いか・えび・うずらたまご	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな		772	30.7	
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	615	31.8	
30 金	くろだいのしおやき ゆかりあえ	くろだい	キャベツ・ゆかり(あかじそ)・きゅうり	さとう	734	36.9	種実類 やさしい
	ひじきとあつあげのもの ふりかけ	とりにく・なまあげ・ひじき	にんじん・いんげん	こんにやく・さとう			



よぞら う うつく つき
夜空に浮かぶ美しい月をながめ
あき しゅうかく かんしゃ つきみ
秋の収穫に感謝する「お月見」。
たいせつ ぶんか
大切にしたい文化ですね!
きゅうしよく つき み
給食では、月に見たてた「ベーコンエッグ」
とおそなえに用いる「お月見大福」を取り入
れています!

《地産・地消》 材料の欄の ☐ で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

※12日(月) 大和中給食なし
※13日(火) 大和中給食なし
※20日(火) 塩田小、東荷小給食なし



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～