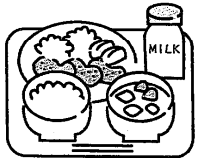




10月分学校給食献立表



平成23年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	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)	エネルギー	蛋白質	
3月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	596	23.4	さかな いも類
	ポークウインナー アーモンドあえ	ウインナー	はくさい・にんじん	アーモンド・さとう	730	28.9	
	カレースープ 山口国体プリン	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ(ねぎ)				
4火	むぎごはん	さんまのしょうがじょうゆに	しょうが	こめ・きょうかまい・むぎ	714	28.8	たまご きのこ
	キャベツとわかめのすのもの	わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう	825	32.3	
	ぶたじゃが みかん	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん みかん	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう			
5水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	688	28.8	大豆製品 くだもの
	ささみチーズフライ シーフードサラダ	とりささみ・チーズ いか・たこ・えび	きゅうり・たまねぎ・キャベツ	パンこ・こむぎこ・あぶら あぶら	825	33.7	
	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			
6木	セルフハンバーガー(バーガーパン、	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	634	27.1	さかな いも類
	ハンバーグ、ポイルキャベツ)	チキンてりやきパティ	キャベツ		814	34.1	
	はくさいのクリームに キウイフルーツ	とりにく・きゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キウイフルーツ	あぶら			
7金	むぎごはん	あじつけのり	のり	こめ・きょうかまい・むぎ	579	18.8	乳製品 種実類
	かぼちゃのかのあげ おおなあぶらいため	あぶらあげ・しらすぼし	かぼちゃ チンゲンサイ・にんじん	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	726	22.3	
	うずらのたまごこつまつなすましじる	うずらたまご・いとかまぼこ	えのきたけ・こつま				
11火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	649	27.9	たまご くだもの
	ぶたにくのかおりやき ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく・みそ	しょうが(ねぎ)	さとう・あぶら・ごま	770	32.3	
	みそけんちんじる ブルーベリーゼリー	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 ゼリー			
12水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	635	28.3	大豆製品 きのこ
	くじらのたつたあげ おひたし	くじら しらすぼし・かつおぶし	しょうが こつま・もやし	さとう・あぶら さとう	768	33.7	
	さといもとぶたにくのうまに みかん	ぶたにく	(ねぎ)はくさい・にんじん みかん	さといも・こんにゃく・あぶら・さとう			
13木	小バターパン キャンディチーズ(2コ)	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	729	26.3	さかな 緑黄野菜
	スバ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	スバゲティ・オリーブ油・マーガリン・こむぎこ	891	31.3	
	かいそうサラダ オレンジ	かいそう	キャベツ・きゅうり オレンジ	あぶら・さとう			
14金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	600	25.7	乳製品 いも類
	さかなのしおやき くるみあえ	さかな	ほうれんそう・もやし	くるみ・さとう	722	29.9	
	かぼちゃのみそじる	みそ・あぶらあげ	かぼちゃ・はくさい・えのきたけ(ねぎ)				
17月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・くり	633	23.8	かいそう 種実類
	さんまのしおやき ごまあえ	さんま	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	さとう	761	26.3	
	さつまいものみそじる みかん	みそ	にんじん・はくさい・えのきたけ(ねぎ) みかん	さつまいも			
18火	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・じゃがいも・あぶら	773	24.0	たまご 緑黄野菜
	フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにく・みずいだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	おうとう・パインアップル・あまなつみかん	907	27.1	
	スナックアーモンド			アーモンド			
19水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	673	25.3	こざかな くだもの
	あつやきたまご こうはくなます	たまご いとかまぼこ	だいこん・にんじん	ごま・さとう	792	28.8	
	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			
20木	メロンパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	776	28.3	緑黄野菜 大豆製品
	べにざけチーズフライ ツナサラダ	べにざけ・チーズ ツナ	キャベツ・きゅうり	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	959	33.3	
	ミネストローネ ぶどうゼリー	ベーコン・ぶたにく	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 ゼリー			
21金	あきのかおりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・さつまいも	692	24.5	乳製品 きのこ
	たちうおのからあげ おかかあえ	たちうお かつおぶし	ほれんそう	でんぶん・あぶら さとう	853	28.4	
	すましじる かんディチーズ(2コ)	とうふ・わかめ チーズ	たまねぎ・にんじん(ねぎ)				
24月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	762	29.2	かいそう 緑黄野菜
	マーボーとうふ	ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん(ねぎ)・ほししいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん	917	33.8	
	ごぼうコロッケ マカロニサラダ	チキンハム	ごぼう きゅうり・にんじん	パンこ・あぶら・マカロニ・じゃがいも			
25火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・くるざとう	672	29.5	たまご くだもの
	とりにくのパベーキューソースやき	とりにく			873	37.6	
	キャベツのぎゅうにゅうに かき	ぶたにく・スキムミルク	キャベツ・にんじん・たまねぎ	あぶら			
26水	てまきすし(すしめし てまきのり)	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま・さとう	671	31.3	さかな いも類
	たまごやき ウインナー かにかまぼこ	しらすぼし のり		さとう	796	36.9	
	ツナサラダ(いとかまぼこのすましじる)	たまご・ウインナー かにかまぼこ	キャベツ・たまねぎ えのきたけ・にんじん(ねぎ)	マヨネーズ			
27木	パンプリン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	644	30.2	大豆製品 やさい
	スクランブルエッグ	たまご・チーズ	パセリ		772	35.4	
	ポークスープ りんご	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ(ねぎ) りんご				
28金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	645	23.4	乳製品 緑黄野菜
	ミートボール(2コ)かいそうサラダ	ミートボール かいそう	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	でんぶん・さとう あぶら	752	25.7	
	あきのみそじる	なまあげ・わかめ・みそ	しめじ・えのきたけ・にんじん(ねぎ)	さつまいも			
31月	小うめちりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	614	21.3	たまご くだもの
	だいがくいも	しらすぼし	うめ	さつまいも・さとう・マーガリン・あぶら	-	-	
	ちゅうかスープ ヨーグルト	とうふ・ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ(ねぎ)	ごま			

- ※ 3日(月) 岩田小6年生給食なし
※ 25日(火) 三輪小1・2・3・4年生給食なし
※ 27日(木) 塩田小6年生、東荷小6年生、三輪小6年生、
岩田小1・2・6年生給食なし
※ 28日(金) 塩田小6年生、東荷小6年生、三輪小6年生、
岩田小6年生給食なし
※ 31日(月) 大和中給食なし

《地産・地消》

ざいりょう らん かこ
材料の欄の で囲っているものは、
ひかりしん えてい
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。)



ひかりしん しよくいく
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～