



11月分学校給食献立表

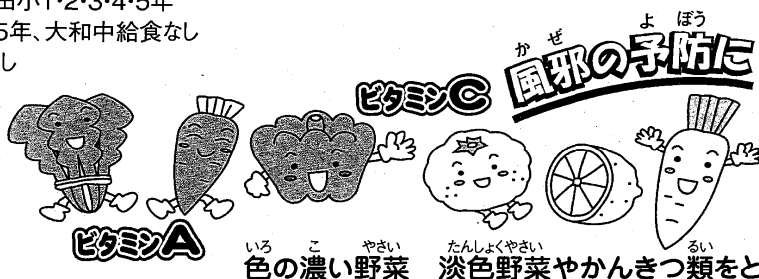


平成23年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 な 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になるもの)	kcal	蛋白質	
1 火	ビビンバ	牛乳	ぎゅうにく・たまご	牛乳	もやし・(ほうれんそう)・にんじん	(こめ)・きょうかまい・むぎ	大豆製品
	わかめスープ	わかめ・いとこまぼこ	たまねぎ・にんじん・こまつな	えのきたけ	アーモンド	ごまあぶら	いも類
	オレンジ こざかなアーモンド	かたくちいわし	オレンジ				
2 水	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		たまご
	しろみざかなのフライ ほうれんそうのソテー	しろみざかな	ベーコン	(ほうれんそう)・キャベツ	パンこ	こむぎこ・あぶら	くだもの
	みそしる あじつけのり	みそ	のり	かぼちゃ・にんじん・(はくさい)・えのきたけ・(ねぎ)			
4 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		さかな
	とうふいりつくねぐし(2コ) ビーナツあえ	つくね		(ほうれんそう)・もやし	ビーナツ・さとう		海そう
	りんちゃん	とりこ・とうふ	にんじん・(だいこん)・ほししいたけ		こんにやく・さとう		
7 月	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		たまご
	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)・きゅうり	ごまあぶら・さとう		いも類
	ぎゅうにくとだいこんのもの クレープ	ぎゅうにく・なまあげ	(だいこん)・(にんじん)・しいたけ		こんにやく・さとう	クレープ	
8 火	むぎごはん うめぼし	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		さかな
	ビーフクロック ぐまふうみサラダ	ぎゅうにく	わかめ	(キャベツ)・(にんじん)・(だいこん)	じゃがいも・パンこ	あぶら	くだもの
	とうふとたまごのスープ	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ	(にんじん)・(ほうれんそう)	でんぶん		
9 水	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		たまご
	ししゃも(2コ) そくせきあえ	ししゃも	こんぶ	(キャベツ)			緑黄野菜
	すきやきふうに みかん	ぎゅうにく・やきとうふ・ふ	(はくさい)・(にんじん)・もやし・(だいこん)・(ねぎ)	みかん	こんにやく・さとう・あぶら		
10 木	セルフバーガー(バーガーパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう		大豆製品
	チキンてりやきパティ ボイルキャベツ	チキンてりやきパティ	(キャベツ)				種実類
	クリームに りんご	ぎゅうにく・スキムミルク	かぶ・ブロッコリー・カリフラワー	(にんじん)・(はくさい)・りんご			
11 金	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・みずなだいず	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・むぎ	じゃがいも
	グリーンサラダ				アスパラガス・(キャベツ)	アーモンド・さとう・あぶら	さかな
	くりのムース					くりのムース	海そう
14 月	チャーハン	牛乳	ベーコン	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・マーガリン	大豆製品
	カレーポテトはるまき キウイフルーツ				キウイフルーツ	じゃがいも・あぶら	海そう
	きのこスープ		ぶたにく		たまねぎ・(にんじん)・しめじ・えのきたけ・きくらげ		
15 火	クリームロールパン	牛乳		牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	さかな
	チキンピーンズ		とりこ・だいず	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら		やさしい
	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	こま・さとう・あぶら		
16 水	ハッシュライス	牛乳	ぎゅうにく・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	小魚
	ほうれんそうのサラダ		ベーコン	(ほうれんそう)・(だいこん)		マヨネーズ	くだもの
	おこめのムース					おこめのムース	
17 木	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		種実類
	さけのハーブやき ツナとやさいのサラダ	さけ	ツナ	(はくさい)・(だいこん)	あぶら		やさしい
	かぶのクリームに	とうふ・スキムミルク	かぶ	(にんじん)・たまねぎ・チンゲンサイ	じゃがいも		
18 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		乳製品
	ミートボールのあますあんかけ	ミートボール	たまねぎ	(にんじん)・きくらげ	さとう・でんぶん		緑黄野菜
	さつまいものみそしる みかん	とうふ・ぶたにく・みそ	(はくさい)・(にんじん)・えのきたけ・(ねぎ)	みかん	さつまいも		
21 月	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		さかな
	しゅうまい(2コ) ちゅうかあえ	しゅうまい	チンゲンサイ・もやし・(にんじん)		ごま・さとう・ごまあぶら		いも類
	とうふのちゅうかに みかん	とうふ・ぶたにく・うずらたまご	たまねぎ・(にんじん)・ほししいたけ・グリーンピース	みかん	さとう・でんぶん		
22 火	小あずきパン	牛乳	あずき	牛乳	こむぎこ・さとう・マーガリン		たまご
	きのこのスパゲティ かぼちゃプリン	ベーコン	しめじ・しいたけ・えのきたけ・(にんじん)・たまねぎ・ピーマン		スパゲティ・あぶら	かぼちゃプリン	やさしい
	だいずとコーンのサラダ	だいず・いか	きゅうり・コーン		あぶら・マヨネーズ・さとう		
25 金	おやこどんぶり	牛乳	とりこ・たまご・ひらてん	牛乳	たまねぎ・(にんじん)・(ねぎ)	(こめ)・きょうかまい・むぎ	こんにやく
	えびとだいずのあまからに	えび・だいず			あぶら・さとう		種実類
	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		乳製品
28 月	むぎごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ		種実類
	さんまのうめに ひじきのいためもの	さんま	ひじき・ツナ	うめぼし	いんげん	さとう	やさしい
	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)・こんにやく		
29 火	クロワッサン	牛乳		牛乳	こむぎこ・さとう・マーガリン		種実類
	オムレツ かいそうサラダ	たまご	かいそう	(きゅうり)・(キャベツ)・コーン	あぶら		いも類
	ワンタンスープ ヨーグルト	ワンタン	ヨーグルト	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・(にんじん)			
30 水	さつまいもごはん	牛乳		牛乳	(こめ)・きょうかまい・(さつまいも)・ごま		さかな
	いかのてんぷら チンゲンライのソテー	いか	ベーコン	チンゲンライ・(キャベツ)	あぶら・こむぎこ		やさしい
	すましじる みかん	とうふ・かまぼこ・わかめ	(ほうれんそう)・(にんじん)・(ねぎ)	みかん			

- ※ 1日(火) 東荷小3・4・5年、塩田小1・2・3・4・5年
岩田小4・5年、三輪5年、大和中給食なし
- ※ 2日(水) 東荷小1・2年給食なし
- ※ 4日(金) 岩田小3年給食なし
- ※ 7日(月) 大和中給食なし
- ※ 24日(木) 全学校給食なし
- ※ 28日(月) 三輪小給食なし



《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、
ひかりしさん よてい
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。)

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～