



5月分学校給食献立表



平成24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(なつやちからのもとになるもの)	エネルギー		蛋白質
1 火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	656	25.5	たまご 種類	
	かつおのてりやき キャベツとわかめのすのもの	かつお わかめ しらすほし	にんじん キャベツ	さとう				
	くだくさんのみそじる こどものデザート	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく (ねぎ)	さつまいも デザート				
2 水	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・みずにだいす・ぎゅうにゅう	にんじん (たまねぎ パセリ)	732	26.5	乳製品 いも類	
	いかとキャベツのサラダ	いか	牛乳	キャベツ きゅうり	884	30.8		
7 月	いりこなめし	牛乳	しらすほし	牛乳	ひろしまな	こめ むぎ きょうかまい	かいそう くだもの	
	さかなのフライ チンゲンサイのソテー	しらすほし	しらすほし	ベーコン	チンゲンサイ もやし コーン	こむぎこ(たまご) あぶら		
	けんちんじる	とうふ	にんじん (だいこん) こぼろ (ねぎ) こんにゃく ほうしんたけ	さといも	747	26.8		
8 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	716	32.8	大豆製品 くだもの	
	ハーブチキン グリーンサラダ	とりこ	キャベツ きゅうり (アスパラガス)	アーモンド さとう あぶら	931	40.5		
	クリームスープ	ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン (パセリ)	じゃがいも				
9 水	むぎごはん あじつけのり	牛乳	のり	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	806	25.8	たまご 緑黄野菜
	げんきのでるあけに くだもの	レバー とりこ	(に) オレンジ	でんぶん あぶら さとう こま	722	29.7		
	さつまいものみそじる	とうふ わかめ みそ	にんじん (たまねぎ) (ねぎ)	さつまいも				
10 木	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	752	28.5	かいそう いも類
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん (たまねぎ パセリ)	スウィティ あぶら マーガリン こむぎこ	914	33.7		
	やさしいごまドレッシングあえ ヨーグルト	ヨーグルト	こまつな キャベツ コーン	こま さとう あぶら				
11 金	てまきずし(ゆかりずしめし) てまきのり	牛乳	しらすほし のり	牛乳	あかじそ	こめ きょうかまい さとう	さかな くだもの	
	あつやきたまご かにかま ウィンナー ツナサラダ	たまご かにかま ウィンナー ツナ	キャベツ (たまねぎ)	マヨネーズ	643	28.6		
	すましじる	とうふ わかめ せきひ	えのきたけ にんじん (ねぎ)		780	34.1		
14 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	706	29.2	たまご やさしい	
	さばのみそに こまつなごまあえ	さば みそ	こまつな キャベツ にんじん	さとう こま さとう	851	32.2		
	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 こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら				
15 火	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ マーガリン さとう	668	24.9	かいそう くだもの	
	ポークビーンズ	ぶたにく みずにだいす	にんじん (たまねぎ) グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	918	29.9		
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	キャベツ もやし りんご	あぶら				
16 水	さんさいごはん	牛乳	とりこ あぶらあげ	牛乳	さんさいみずに にんじん	こめ きょうかまい さとう	乳製品 緑黄野菜	
	さかなのこくとうやき くるみあえ	さかな	(ほうれんそう) もやし	くるざとう くるみ さとう	671	28.7		
	だんごじる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ (ねぎ)	しらたまもち	827	33.7		
17 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	629	25.9	こま いも類	
	ぎょうざ(1コ①2コ) はるさめサラダ	ぎょうざ ツナ わかめ	きゅうり コーン	はるさめ じゃがいも さとう	806	32.1		
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく つゆすたまご	たまねぎ にんじん ほうしんたけ グリンピース しょうが	でんぶん さとう				
18 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	630	29.8	たまご くだもの	
	かつおのいそふうみ わふうサラダ	かつお あおのり かいそう	しょうが (ほうれんそう) キャベツ	あぶら さとう こま あぶら さとう	762	35.1		
	ちくぜんに	とりこ こんぶ	にんじん こぼろ れんこん こんにゃく いんげん たけのこ	じゃがいも あぶら さとう				
21 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	650	27.8	かいそう 種類	
	さかなのしおやき やさいのおひたし	さかな しらすほし	(ほうれんそう) もやし	さとう こま	781	37.3		
	うまに	とりこ なまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう				
22 火	パンパン	牛乳	牛乳	こむぎこ マーガリン さとう ドライパン	691	25.6	大豆製品 くだもの	
	スクランブルエッグ やさいサラダ	たまご ツナ	にんじん キャベツ (だいこん) きゅうり	さとう マーガリン あぶら	902	32.6		
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん (パセリ)	じゃがいも				
23 水	ピーズごはん	牛乳	牛乳	こめ きょうかまい	649	28.8	乳製品 いも類	
	さかなのなごみやき すのもの	さば みそ わかめ	きゅうり もやし	さとう	783	33.7		
	とうふのみそじる デザート	とうふ みそ	にんじん ほうしんたけ (ねぎ)	デザート				
24 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	672	27.1	たまご くだもの	
	コロケ ポイルキャベツ	ぎゅうにく	キャベツ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	795	31.6		
	やさしいスープに	とりこ	にんじん (たまねぎ) たけのこ (パセリ)	じゃがいも				
25 金	たまごどんぶり	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい さとう	661	27.8	かいそう やさしい	
	とりこのでりやき スナックえんどう	とりこ	こんにゃく (たまねぎ) にんじん (ねぎ)	スナックえんどう	682	32.9		
28 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	593	20.1	乳製品 種類	
	ミートボールのあますあんかけ	ミートボール	キャベツ (たまねぎ) にんじん たけのこ (ねぎ)	じゃがいも でんぶん さとう	707	23.1		
	ちゅうかサラダ くだもの	わかめ ツナ	きゅうり コーン オレンジ	はるさめ さとう こま あぶら				
29 火	ミルクパン	牛乳	牛乳	こむぎこ マーガリン さとう れんにゅう	623	22.4	大豆製品 いも類	
	とりこのでりやき(アスパラガス)かけ かいそうサラダ	とりこ かいそう	りんご きゅうり キャベツ	さとう あぶら さとう	804	40.0		
	イタリアンスープ	(たまご) ベーコン ツナチーズ	にんじん (たまねぎ) コーン (ほうれんそう)	パンこ				
30 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	625	20.8	かいそう くだもの	
	ごぼうメンチカツ だいこんサラダ	ぶたにく いか	ごぼう (だいこん) きゅうり	パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら	755	24.2		
	やさしいみそに	なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく しめじ いんげん	さといも さとう				
31 木	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ むぎ きょうかまい	589	25.8	たまご 緑黄野菜
	ちゅうかハンバーグ もやしのソテー	とりこ ベーコン	れんこん だいこん もやし えだまめ	さとう あぶら	881	30.8		
	じゃがいものもろに	ぎゅうにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら				

※1日(火)大和中給食なし ※18日(金)塩田小給食なし
 ※7日(月)三輪小給食なし ※22日(火)塩田小給食なし
 ※9日(水)大和中3年生給食なし ※28日(月)三輪小・大和中1年生給食なし
 ※10日(木)大和中3年生給食なし ※29日(火)三輪小・大和中1年生給食なし
 ※11日(金)大和中3年生給食なし ※30日(水)大和中1年生給食なし

《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。)

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～