

平成24年

6月分学校給食献立表

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		賞味期限 とって日 しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをよくするもの)	黄(ちからやねつになるもの)	エネルギー	たんぱく質	
1 金	むぎごはん ふりかけ やさしいクリームに いわこのナッツソース オレンジ	牛乳 のり とりにく・ぎゅうじゅう いわこのナッツソース オレンジ	牛乳 たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・にんじん・パセリ	たまねぎ・ぎょうかまい こま じゃがいも・マーガリン アーモンド・あぶら・さとう	888 888 797	28.8 28.8 30.8	たまご 畑産野菜
4 月	むぎごはん ししゃものカレーあげ カミカミサラダ ごもくせんぴら	牛乳 ししゃも するめいか とりにく・むら てん	牛乳 たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・にんじん・パセリ	たまねぎ・ぎょうかまい あぶら・せんぴら アーモンド・さとう じゃがいも・たま あぶら・さとう	684 741	22.6 28.3	乳製品 やさしい
5 火	MQソシ ささみチーズフライ ほうれんそうのソテー コンソメスープ プリン	牛乳 たまねぎ ささみ・チーズ ベーコン	牛乳 たまねぎ ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・にんじん	たまねぎ・マーガリン・さとう たまねぎ・パンこ・あぶら じゃがいも プリン	886 836	25.2 30.4	かいそう くだもの
6 水	小うめちりごはん しょうゆラーメン チンゲンサイのソテー れいとうパイ	牛乳 しらすばし ぶたにく ベーコン	牛乳 うめ たまねぎ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・もやし・コーン パイナップル	たまねぎ・ぎょうかまい しょうゆ・たまねぎ しょうゆ・たまねぎ	656 835	22.0 26.5	大豆製品 やさしい
7 木	バターパン ごもくビーフン ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく たまねぎ	牛乳 たまねぎ キャベツ・たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・マーガリン・さとう ビーフン・あぶら じゃがいも・マヨネーズ・さとう	873 837	20.7 24.9	たまご 畑産野菜
8 金	ちゅうかどんぶり くるみあえ ミニトマト	牛乳 ぶたにく・ちゅうか・いか たまねぎ	牛乳 たまねぎ たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ ミニトマト	たまねぎ・ぎょうかまい たまねぎ・たまねぎ たまねぎ・たまねぎ	578 692	23.9 27.9	かいそう いも類
11 月	むぎごはん ぎょうざ(小1コ 中2コ) ちゅうかサラダ マーボ豆腐	牛乳 ぎょうざ わかめ ぶたにく・ぎょうざ・とうふ・あかみそ	牛乳 たまねぎ キャベツ・たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい はるさめ・たまねぎ・さとう さとう・たまねぎ・たまねぎ	648 822	27.0 32.7	さかな くだもの
12 火	小バターパン やきそば はんざりポテトのソテー びわ	牛乳 ぶたにく・あおむし いとかまぼこ	牛乳 たまねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・たまねぎ にんじん (びわ)	たまねぎ・マーガリン・さとう やきそばめん・あぶら じゃがいも・あぶら	649 802	24.0 28.1	たまご やさしい
13 水	カレー ミックスフルーツ いっしょくしゃじつ	牛乳 ぎょうざ・みずな・たまねぎ たまねぎ	牛乳 たまねぎ たまねぎ・にんじん・グリーンピース みかん・パイナップル・あとう	たまねぎ・ぎょうかまい あぶら さま アーモンド・たまねぎ・たまねぎ	798 837	25.2 28.4	かいそう やさしい
14 木	セルフミートサンド(たてわりパン ミートソース ゆでキャベツ) チャウダー	牛乳 ぶたにく いかにえび・スキムミルク	牛乳 たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ	たまねぎ・マーガリン・さとう パンこ マカロニ・あぶら	883 800	29.2 34.8	大豆製品 畑産野菜
15 金	ひまつのごはん あじフライ キャベツのソテー しめじのみそ煮 セリー	牛乳 しらすばし・ベーコン あじ ベーコン とうふ・あぶら・みそ・わかめ	牛乳 にんじん・パセリ キャベツ・もやし しめじ・にんじん・たまねぎ セリー	たまねぎ・ぎょうかまい パンこ・たまねぎ・あぶら たまねぎ・たまねぎ	825 726	25.5 28.5	畑産野菜 いも類
18 月	ななし さんまのけずりぶしに こまつなごまあえ なすのみそ煮	牛乳 さんま・けずりぶし とうふ・あぶら・あじ・みそ	牛乳 ひろしまな・きょうな こまつな・キャベツ・にんじん なす・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい さとう こま・さとう さとう こま・さとう	678 798	28.0 30.8	たまご くだもの
19 火	アップルパン ぶたにくのカレーいため ミニトマト たまごスープ	牛乳 ぶたにく たまねぎ	牛乳 りんご たまねぎ・たまねぎ ミニトマト チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・マーガリン・さとう あぶら たまねぎ	609 813	30.8 39.0	かいそう 畑産野菜
20 水	わかめごはん あじさみフライ かいそうサラダ はるさめスープ ぶどうゼリー	牛乳 わかめ ささみ・あおむし わかめ ミートボール	牛乳 キャベツ・たまねぎ・コーン にんじん・もやし・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい たまねぎ・パンこ・あぶら はるさめ ぶどうゼリー	645 752	20.2 22.7	大豆製品 やさしい
21 木	むぎごはん あじつけり さばのみそに キャベツのすのものの じゃがいものそぼろに	牛乳 のり さば・みそ わかめ ぎょうざ・たまねぎ	牛乳 たまねぎ キャベツ・たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい さとう さとう じゃがいも・さとう・あぶら	704 849	28.4 31.4	乳製品 畑産野菜
22 金	むぎごはん とうふのハンバーグ ほうれんそうのおひたし ぶたじゃが	牛乳 とうふ とりにく・しらすばし ぶたにく・たまねぎ	牛乳 ほうれんそう・たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい さとう じゃがいも・さとう・あぶら	714 827	28.3 31.3	たまご くだもの
25 月	むぎごはん ぎょうざのからに ゆでやさしい あつあげのうまに	牛乳 ぎょうざ たまねぎ	牛乳 しょうが アスパラガス・キャベツ たまねぎ・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい さま・あぶら・さとう じゃがいも・さとう	659 791	28.4 32.7	かいそう やさしい
26 火	クリームロールパン オムレツ メロン ミネストローネ	牛乳 たまねぎ ベーコン・ぶたにく	牛乳 メロン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	たまねぎ・マーガリン・さとう あぶら じゃがいも・マカロニ・さとう	660 826	25.8 32.3	乳製品 畑産野菜
27 水	むぎごはん ちゅうかほろろまき だいこんサラダ ミートボールスープ	牛乳 はるさめ ツナ ミートボール	牛乳 だいこん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・たまねぎ・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい あぶら あぶら さとう	582 701	19.3 22.5	大豆製品 いも類
28 木	小キャロットパン スパゲティナポリタン シーフードサラダ キウイフルーツ	牛乳 とりにく・チキンハム・こなチーズ いかにえび	牛乳 にんじん たまねぎ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・たまねぎ・キャベツ キウイフルーツ	たまねぎ・マーガリン・さとう スパゲティ・あぶら あぶら・さとう	888 837	29.1 35.4	かいそう 畑産野菜
29 金	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき スナックえんどう かきたまじり	牛乳 ぶたにく たまねぎ	牛乳 しょうが スナックえんどう たまねぎ・にんじん・たまねぎ	たまねぎ・ぎょうかまい さとう さとう	608 790	28.3 33.0	さかな いも類

※ 4日(月) 東河小、岩田小給食なし ※11日(月) 塩田小給食なし

☆6月4日は、むし歯予防デー☆

この日にちなんで、給食では1日と4日に、かみかみメニュー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。)

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～