

9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

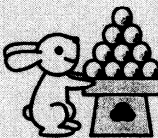
日・曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとなるもの)	kcal	蛋白質	
3月	なめし	牛乳	牛乳	きょうな・ひろしまな・だいこんぼ	624	27.9	さかないも類
	ぎょうざ(小1コ・中2コ) オレンジ	ぎょうざ	オレンジ	こめ・むぎ・きょうかまい	801	33.4	
	はっぼうさい	ぶたにく・いか・えび・うすらのたまご	たけのこ(たまねぎ)(にんじん)・もやし・キャベツ・こまつな	でんぶん・あぶら			
4火	チーズパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	729	32.9	かいそう 緑黄野菜
	ミニオムレツ ナッツサラダ	たまご	こまつな・キャベツ・コーン	アーモンド・カシューナッツ・あぶら・さとう	922	40.0	
	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・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・さとう			
5水	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	631	23.4	たまご 種実類
	さよりフライ えだまめのしおゆで	さより・あおのり	えだまめ	パンこ・こむぎこ・あぶら	786	30.3	
	じゃがいものみそしる れいとうパイ	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ バインアップル	じゃがいも			
6木	小バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	648	26.1	大豆製品 いも類
	スパゲティナポリタン	とりにく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	あぶら・スパゲティ	807	31.3	
	イタリアンドレッシングサラダ なし		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン なし	ドレッシング			
7金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	697	26.9	さかな やさい
	シューマイ(2コ) ちゅうかサラダ	シューマイ わかめ	キャベツ・きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう	838	30.5	
	マーボーなす れいとうようなし	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	なす・たけのこ(たまねぎ)(にんじん)(しょうが) ようなし	さとう・でんぶん・ごまあぶら			
10月	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・みずくだいず・ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	760	25.9	こざかな くだもの
	わかめサラダ	わかめ・ほくしざさみ	キャベツ・きゅうり	ごまあぶら・さとう	-	-	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
11火	セルフホットドック	牛乳	チキンスティック 牛乳	キャベツ	658	28.9	大豆製品 いも類
	やさいのスープに	ぶたにく	キャベツ(にんじん)・たまねぎ コーン パセリ	こむぎこ・マーガリン・さとう さとう	-	-	
	オレンジ		オレンジ				
12水	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	あかじそ	611	24.9	たまご 乳製品
	とりのてりやき チンゲンサイのおひたし	とりにく しらすぼし・かつおぶし	チンゲンサイ・もやし	さとう さとう	-	-	
	はるさめスープ ぶどう(小2コ・中3コ)	ミートボール	たまねぎ(にんじん)・ねぎ ぶどう	はるさめ			
13木	ナン	牛乳	牛乳	こむぎこ・あぶら	596	30.8	かいそう やさい
	ドライカレー	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・だいず	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	あぶら	774	38.6	
	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(きピーマン)	ドレッシング			
14金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	685	28.7	さかな いも類
	チーズオムレツ コーンとキャベツのサラダ	チーズ・たまご	キャベツ・コーン	ごま・あぶら・さとう	803	32.1	
	とりにくのトマトに ふりかけ	とりにく・みずくだいず のり	(にんじん)・たまねぎ・トマト・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら ごま			
18火	ちゅうかどん	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	694	27.9	大豆製品 種実類
	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)	さとう はるさめ・さとう	805	31.6	
	イエローピーチ		イエローピーチ				
19水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	623	26.8	こざかな 緑黄野菜
	ぎゅうにくのあまからに おくらのてんぷら	ぎゅうにく(たまご)	(しょうが) オクラ	さとう・あぶら・ごま でんぶん・あぶら	772	33.4	
	なすのみそしる ミニおはぎ	とうふ・あぶらあげ・みそ	なす・たまねぎ(にんじん)・ねぎ	ミニおはぎ			
20木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	622	25.4	たまご くだもの
	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 さとう	751	27.7	
	けんちんじる	とうふ	だいこん(にんじん)・ねぎ・こんにゃく・ほししいたけ	さといも			
21金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	583	26.3	大豆製品 やさい
	チキンなんばん シャキシャキポテトサラダ	とりにく いとかまぼこ	きゅうり(にんじん)	こむぎこ・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら	698	30.4	
	カレースープ ふりかけ	ぶたにく・わかめ ひじき・こんぶ	たまねぎ・キャベツ(にんじん)・ねぎ	ごま			
24月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	636	31.4	こざかな いも類
	あじのたつたあげ いそあえ	あじ のり	キャベツ(きゅうり)	でんぶん・あぶら さとう	769	37.1	
	ごもくにまめ	だいず・とりにく・なまあげ・こんぶ	(にんじん)・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・いんげん	さとう・あぶら			
25火	小あずきパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	687	32.2	大豆製品 種実類
	ポークケチャップ なし	ぶたにく	(しょうが)・パセリ なし	あぶら	851	38.7	
	パンネのクリームに	チキンボール・スキムミルク	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	パンネ・あぶら			
26水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	672	26.6	さかな やさい
	ごぼうミンチカツ おかかあえ	ぶたミンチ かつおぶし	ごぼう キャベツ・もやし	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	784	30.1	
	うまに あじつけのり	とりにく・なまあげ・ちくわ のり	たまねぎ(にんじん)・こんにゃく・いんげん	じゃがいも・あぶら・さとう			
27木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	622	28.2	たまご くだもの
	さばのてりやき ゆかりあえ	さば	きゅうり・キャベツ・あかじそ	さとう さとう	749	33.3	
	ひじきとなまあげのもの ふりかけ	ひじき・なまあげ のり・けずりぶし・たまご	(にんじん)・いんげん・こんにゃく	さとう ごま・こむぎこ			
28金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	732	26.4	こざかな 緑黄野菜
	ベーコンエッグ ミニトマト	たまご・ベーコン	ミニトマト	さといも つきみだいぶく	832	29.0	
	さといものみそしる つきみだいぶく	とうふ・あぶらあげ・みそ	(にんじん)・しめじ・ねぎ				

- ※10日(月) 大和中給食なし
- ※11日(火) 大和中給食なし
- ※12日(水) 大和中給食なし
- ※18日(火) 東荷小・塩田小給食なし
- ※19日(水) 大和中2年生給食なし
- ※20日(木) 大和中2年生給食なし
- ※21日(金) 大和中2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。)

【今月の行事食】おたのしみに！！

①お彼岸(9月19日)ミニ「おはぎ」がつかます。



②お月見(9月28日)
お月見の定番メニューの「ベーコンエッグ」が登場します。
給食センターでひとつひとつつくり届けます！！

光市子どもの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～