

平成24年

10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	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(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
1月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	567	23.1	たまご 乳製品
	ポークウインナー(2コ) アーモンドあえ	ポークウインナー	はくさい・にんじん	アーモンド・さとう	705	28.7	
	やさいスープ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれんそう				
2火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	714	28.8	緑黄野菜 種実類
	さんまのしょうがじょうゆに キャベツとわかめのすのもの	さんま わかめ	しょうが キャベツ(きゅうり)	さとう さとう	826	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・こんにゃく みかん	じゃがいも・あぶら・さとう			
3水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	712	24.9	大豆製品 乳製品
	コロケ シーフードサラダ	ぎゅうにく いか たこ えび	きゅうり・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・こむぎこ・りんご あぶら あぶら・さとう	854	28.7	
	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	じゃがいも・マカロニ・さとう			
4木	ハンバーガー(バーガーパン、 ハンバーグ ボイルキャベツ)	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	649	26.6	たまご かいそう
	はくさいのクリームに バインアップル	ハンバーグ	キャベツ		807	31.7	
		ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース バインアップル	あぶら			
5金	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	751	28.3	緑黄野菜 種実類
	さばのみそに かいそうサラダ	わかめ	さば・みそ かいそう	きゅうり・だいこん・とうもろこし	924	32.2	
	にくじゃが プリン	ぎゅうにく・なまあげ	にんじん・たまねぎ・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう プリン			
9火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	645	27.8	さかな 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 ほうれんそう・キャベツ・にんじん	さとう・あぶら さとう・ごま	764	32.2	
	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・こんにゃく	(さといも) ブルーベリーゼリー			
10水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	613	21.1	種実類 いも類
	かぼちゃのかおこあ(小2・中3コ) あおなのおぼろいため	うすらたまご・いとこまぼこ	かぼちゃ チンゲンサイ・にんじん	りんご・こむぎこ・あぶら あぶら・さとう	766	24.9	
	うすらたまごこまぼこのすましじる あじつけのり	うすらたまご・いとこまぼこ	えのきたけ・ごまつな				
11木	小バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	738	26.5	たまご くだもの
	スパゲティミートソース オレンジ	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ	にんじん・たまねぎ・パセリ オレンジ	スパゲティ・こむぎこ・マーガリン・オリーブ	903	31.5	
	かいそうサラダ キャンディチーズ(2コ)	かいそう チーズ	(きゅうり)・キャベツ	あぶら			
12金	てまきずし(すしめし てまきのり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・ごま	664	30.2	さかな いも類
	ウインナー かにかまぼこ たまごき ツナサラダ	ウインナー かにかまぼこ たまご ツナ	キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	787	35.5	
	いとこまぼこのすましじる	とうふ・いとこまぼこ わかめ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ				
15月	くりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・くり	644	26.4	たまご やさい
	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	ごま・さとう	774	29.5	
	わかめととうふのみそじる みかん	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ みかん				
16火	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	836	25.7	緑黄野菜 かいそう
		ぎゅうにく・ミートボール・みずくだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら	985	29.4	
	フルーツのヨーグルトあえ スナックアーモンド	ヨーグルト	みかん・バインアップル・おうとう	アーモンド			
17水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	676	25.7	さかな やさい
	あつやきたまご こうはくなます	たまご	だいこん・にんじん	さとう ごま・さとう	794	29.0	
	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・あぶら・さとう			
18木	ハムバーガー(バーガーパン ハム ツナサラダ)	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	779	30.4	大豆製品 くだもの
	ミートボールスープ ぶどうゼリー	ハム ツナ	キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	942	36.6	
		ミートボール	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ほうれんそう・たけのこ	ぶどうゼリー			
19金	あきのかおりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい(さつまいも)	698	25.3	たまご 種実類
	たちのからあげ おかかあえ	とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ	でんぶん・あぶら さとう	858	29.0	
	すましじるるし キャンディチーズ(2コ)	たち かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし				
22月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	679	27.7	さかな いも類
	ちゅうかはるまき マカロニサラダ	ぶたミンチ ハム	たけのこ・にんじん (きゅうり)・にんじん	はるまき・はるまきのか・あぶら マカロニ・さとう	814	32.1	
	マーボどうふ	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ねぎ(しょうが)	こまあぶら・でんぶん・さとう			
23火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・くるどう	670	24.3	大豆製品 かいそう
	ほうれんそうオムレツ かき	たまご	ほうれんそう かき	(さつまいも)	857	29.7	
	スープに	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん(パセリ)				
24水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	595	26.6	乳製品 やさい
	さばのしおやき くるみあえ	さば	(ほうれんそう)・もやし	くるみ・さとう	715	31.1	
	かぼちゃのみそじる	とうふ・みそ	かぼちゃ・はくさい・にんじん・ひらたけ・ねぎ				
25木	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	732	30.3	大豆製品 くだもの
	ポークケチャップ ボイルキャベツ	ぶたにく	しょうが(パセリ) キャベツ	あぶら	900	36.8	
	さつまいものクリームに	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	(さつまいも)・マーガリン			
26金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	671	21.9	たまご 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・しらすばし	(きゅうり)・キャベツ	あぶら	777	24.4	
	あきのみそじる	なまあげ・みそ	ひらたけ・にんじん・ねぎ	(さつまいも)(さといも)			
29月	小うめちりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	676	24.2	さかな くだもの
	つくねぐし(小1本・中2本) だいがくいも	しらすばし	うめ・あおじそ	さとう (さつまいも)・ごま・さとう・マーガリン・あぶら	-	-	
	ちゅうかスープ	とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう				
30火	パンブキンパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	614	26.4	緑黄野菜 いも類
	スクランブルエッグ りんご	かぼちゃ	たまねぎ・ほうれんそう	さとう・マーガリン	-	-	
	ポークスープ	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ りんご				
31水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	619	25.7	大豆製品 かいそう
	さつまあげ おひたし	さつまあげ しらすばし	はくさい(ほうれんそう)	さとう	730	28.8	
	さといもとぶたにくのうまに みかん	ぶたにく	はくさい・にんじん・こんにゃく・ねぎ みかん	(さといも)・さとう・あぶら			

※25日(木) 岩田小1年・2年・6年、東荷小6年、塩田小6年、三輪小6年給食なし
※26日(金) 岩田小6年、東荷小6年、塩田小6年、三輪小6年給食なし
※29日(月) 大和中給食なし
※30日(火) 大和中給食なし

《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～