

平成26年



9月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

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～

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こん 献 だて 立	材 料 名				エネルギー kcal 小学校 中学校
			赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
1 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		714 883
		さばのみそ煮	さば、みそ				
		切りほ 切干しだいこんとツナのごま炒め	まぐろ	きりほしだいこん、さやいんげん、にんじん	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、みりん	
		すまし汁 りんごゼリー	とりこ、あぶらあげ、とうふ、わかめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	りんごゼリー	けずりおし、だしこんぶ、 しお、しょうゆ	
2 (火)		コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ブルーベリージャム		673 864
		てや 照り焼きチキン	とりこ			しょうゆ	
		とうもろこし		とうもろこし		しお	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんじん、トマト、パセリ	じゃがいも、マカロニ、あぶら	トマトピューレー、しお、コンソメ、 こしょう、チキンスープ	
3 (水)		むぎ 麦ごはん ごまふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、ごま		699 813
		はるま 春巻き	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん	こむぎこ、はるさめ、あぶら		
		なま あ 生揚げと野菜のオイスターソース煮	ぶたにく、なまあげ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、ほししいたけ、しょうが	あぶら	さけ、オイスターソース、しょうゆ、 ちゅうかスープのもと、こしょう	
		れいどう 冷凍みかん		みかん			
4 (木)		コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン		709 896
		さわらのハーブ衣焼き	さわら	パセリ、バジル	あぶら、でんぷん、パンこ	しお	
		とうにゅう 豆乳スープ	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、とうもろこし	じゃがいも	コンソメ、しろワイン、しお、 こしょう	
		フルーツミックス		みかん、はもかん、パインアップル	カクテルゼリー		
5 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		722 876
		ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	ハヤシルウ、こしょう、 ケチャップ、とんかつソース	
		やさい 野菜とアーモンドのソテー	ハム(とりこ)	キャベツ、とうもろこし、にんじん	アーモンド、あぶら	しお、こしょう、コンソメ	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
8 (月)	 	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		712 841
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ	
		とうふ ミニ豆腐 しょうゆ	とうふ			しょうゆ	
		きゅうりとキャベツの酢のもの お月見団子	わかめ	キャベツ、きゅうり	ごま、さとう、おつきみだんご	しょうゆ、す	
		☆9月8日は十五夜です。お月見にちなんで、「お月見団子」を取り入れています。					
9 (火)		コッペパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろまめきなこクリーム		665 858
		はっ ほうまい 八宝菜	ぶたにく、いか、えび	しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、 もやし、ほししいたけ	でんぷん、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ごまあぶら、 ちゅうかスープのもと、こしょう	
		かいそう 海藻とツナのソテー	かいそう、まぐろ、しらすほし	キャベツ	アーモンド、あぶら	こしょう、しお、しょうゆ	
		れいどう 冷凍みかん		みかん			
10 (水)		げん 減ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり	こめ		754 935
		ごもく 五目うどん	とりこ、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん	だしこんぶ、けずりおし、 しょうゆ、しお、さけ	
		でん たこ天ぷら	たこ		こむぎこ、あぶら		
		にーもの ひじきの煮物	ひじき、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、さやいんげん	ごま、ごまあぶら、さとう	わふうだし、みりん、しょうゆ	
☆地場産給食の日(たこやひじき、うどんなど山口県産のものを多く取り入れています)							
11 (木)		くろう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		658 857
		プレーンオムレツ	たまご				
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、さとう	チキンスープ、ケチャップ、コンソメ、 トマトソース、こしょう、ウスターソース	
		やさい 野菜サラダ		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		あおじそドレッシング	
12 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664 809
		いわしのごまみそ煮	いわし、みそ		さとう、ごま、でんぷん	みりん	
		ぶた 豚キムチ	ぶたにく	はくさいキムチ、もやし、にんじん、にら	あぶら	しょうゆ、さけ	
		たまご もずく卵スープ ぶどう	もずく、とりこ、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ぶどう	でんぷん、ごま	ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、さけ、しお、こしょう	

新しい学校給食センターが完成！

9月から光学校給食センターと大和学校給食センターを統合した新しい学校給食センターで給食を作り、市立の小中学校16校のみなさんに届けます。
この学校給食センターでは、煮る、炒める、揚げる、焼く、蒸す、和えることができる調理機器を整備していますので、これらを最大限に活用し、今まで以上に多様な献立を取り入れ、内容も充実させ、みなさんに喜ばれる給食、さらには、大人になっても記憶に残るような給食を届けていきたいと思ひます。
新しい学校給食センターについては、近日中に配布予定の「食育だより」で詳しく紹介しします。

日 (曜)		こん 献	だて 立	材 料 名				エネルギー kcal 中学校
				赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 味 料	
16 (火)		セルフツナサンド(コッペパン、ツナサラダ) 牛乳		まぐろ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり	パン、ノンエッグマヨネーズ	しお、こしょう	626 810
		粉ふきいも		あおのり		じゃがいも	しお	
		野菜と豆のスープ		とりにく、いんげんまめ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、セロリー、パセリ		チキンスープ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
		小魚アーモンド ミルメーク		いりこ		アーモンド、さとう、ごま、ミルメークコーヒー		
17 (水)		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		726 893
		豆腐と野菜の中華煮		ぶたにく、とうふ、あかみそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、にんにく、しょうが、ほししいたけ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	コンソメ、しょうゆ、マーボーとうふのもと	
		えびしゅうまい(2コ) 中華ドレッシング		いとよりだい、えび	たまねぎ	ちゅうかドレッシング		
		ゆで野菜 黒ごまプリン			キャベツ、にんじん、だいずもやし	くろごまプリン		
18 (木)		小コッペパン チョコクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう		パン、チョコクリーム		712 861
		イタリアンスパゲッティ		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ	スパゲッティ、オリーブあぶら	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、こしょう	
		アンサンブルエッグ		たまご、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	す、しお	
		枝豆			えだまめ		しお	
19 (金)		麦ごはん のりつくだ煮 牛乳		のり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しょうゆ	683 835
		あじの南蛮漬		あじ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン	あぶら、さとう、ごま	す、しょうゆ、とうがらし	
		みそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
		冷凍ピーチ			もも			
22 (月)		麦ごはん 福神漬 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこん、なす、きゅうり、たかな、しょうが、なたまめ、れんこん	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、す、しお、とうがらし	721 903
		カレーライス		ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	
		チキンウインナー(2本)		ウインナー(とりにく)				
		アーモンドサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	アーモンド、さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
24 (水)		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		762 940
		さばの塩焼き		さば			しお	
		うま煮		とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	
		野菜とわかめのごま酢和え (中学)冷凍パイ		わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、(中学)パインアップル	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
25 (木)		コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		605 822
		チリビーンズ		ぎゅうにく、だいず	たまねぎ、にんにく	オリーブあぶら	チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース	
		野菜スープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリー、とうもろこし、もやし、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
		フルーツのヨーグルト和え (中学)小魚		ヨーグルト、(中学)いりこ	みかん、ぼんかん、パインアップル	ナタデココ		
26 (金)		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		737 898
		酢豚		ポークフライド、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ほししいたけ	あぶら、さとう	ケチャップ、しょうゆ、す、コンソメ、こしょう	
		切干しだいこんの四川風炒め			きりほしだいこん、にんじん、にら、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、とうがらし	
		冷凍みかん			みかん			
29 (月)		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		711 911
		さんまの塩焼き		さんま			しお	
		高野豆腐の卵とじ		こうや豆腐、とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほししいたけ	じゃがいも、あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ	
		三色炒め		しらすほし	チンゲンサイ、にんじん、たくあん	あぶら		
30 (火)		コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		660 860
		白身魚のフライ ケチャップソース		ホキ		こむぎこ、パンこ、あぶら	ケチャップソース	
		さつまいもシチュー		とりにく、いか、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	さつまいも、あぶら	クリームシチューのもと、こしょう	
		ゆでキャベツ キウイフルーツ			キャベツ、キウイフルーツ			

こん だて ひよう
献立表が
かわりました！



日 (曜)	こん だて 献 立		材 料 名				エネルギー
	赤 おもに^{からだ}体をつくる もとなる食品^{しょくひん}	緑 おもに^{からだ}体の調子を整える^{ちようし} もとなる食品^{しょくひん}	黄 おもにエネルギーの もとなる食品^{しょくひん}	ちよう み りよう 調 味 料		小学校 kcal 中学校	
1 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		714
		さばのみそ煮 ^に	さば、みそ				
		切りほ 切干しだいこんとツナのごま炒め ^{いた}	まぐろ	きりほしだいこん、さやいんげん、にんじん	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、みりん	
		すまし汁 りんごゼリー ^る	とりにく、あぶらあげ、とうふ、わかめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	りんごゼリー	けずりおし、だしこんぶ、しお、しょうゆ	883

りようり しよう ざいりよう わ
料理ごとに使用している材料が分かるように、
1行に1料理を基本として記載しています。

りようり しよう ちようりよう
料理に使用しているおもな調味料を
掲載しています。

うえ だん しょうがくせい した だん ちゅうがくせい
上の段に小学生、下の段に中学生の
エネルギーを表示しています。

ざいりよう つごう こんだて へんごう ひかりし きようしよく がいよう こんだてひよう けいさい らん
材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。ご覧ください。

アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

こんげつ しょうくつ かいふ たいりつ げんざいりようはいりようとう かいふ かいふ かいふ かいふ
今月から、食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。