



10月分 学校給食献立表



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

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～

日 (曜)	献立	材料名			エネルギー kcal 小学校 中学校	
		赤	緑	黄		
1 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ、むぎ	709	
	さばの照り焼き	さば	さとう、でんぷん	しょうゆ		
	豚肉とじゃがいものみそ煮	ぶたにく、しろみそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、ほししいたけ	じゃがいも、あぶら、さとう		しょうゆ、みりん
	しらたきとキャベツのじゃこ炒め	しらすまし	キャベツ、こまつな、しらたき	ごま、あぶら、ごまあぶら		しょうゆ、みりん、さけ
2 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		パン、マーマレード	662	
	洋風炒り豆腐	とうふ、ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	あぶら、さとう		
	ひじきとツナのソテー	まぐろ、ひじき	キャベツ、にんじん	ごま、あぶら		コンソメ、しょうゆ、しお、カレーパウダー
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			コンソメ、しお、こしょう
3 (金)	あなごちらし 寿司	あなご、のり、ぎゅうにゅう 牛乳		こめ、むぎ、さとう	725	
	たいの塩焼き	たい	にんじん、たけのこ、これんこん、かんぴょう、ほししいたけ	す、しょうゆ、みりん、しお		
	おかか和え	かつおぶし	ほうれんそう、はなっこりー、にんじん、もやし	しょうゆ		
	お祝いすまし汁 ブルーベリータルト	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ブルーベリータルト		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお
<p>光市が誕生して、10月4日で10周年になります。今日は「光市誕生10周年お祝い献立」です。東荷で収穫されたブルーベリーを使ったタルトなど、お祝いの気持ちを込めて普段の給食とは一味違う料理を取り入れています。みんなで一緒にお祝いしましょう!</p>						
6 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ、むぎ	746	
	さんまのおろし煮	さんま	だいこん	しょうゆ、みりん		
	ひじきの炒め煮	だいず、ひらてん、ひじき	にんじん、しらたき	ごま、さとう、あぶら		さけ、しょうゆ
	じゃがいものみそ汁 栗のムース	とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも、くりのムース		だしiriこ
7 (火)	小コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		パン、いちごジャム	705	
	焼きそば	ぶたにく、いか	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	ちゅうかスープのもと、こしょう、おこのみやきソース、ウスターソース		
	スコッチエッグ	たまご、ぶたにく、みそ	たまねぎ	パンこ、さとう		しお、こしょう
	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン	とうもろこし	じゃがいも、オリーブあぶら		コンソメ、しお、こしょう
8 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ、むぎ	687	
	中華丼	ぶたにく、いか、ちくわ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ	でんぷん、ごまあぶら、さとう		ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ
	しゅうまい(2コ)	しゅうまい(ぶたにく)				
	バンサンスー 梨のゼリー	ハム(とりにく)	きゅうり、にんじん	バンバンジードレッシング、はるさめ、なしのゼリー		
9 (木)	まる 丸パン	ぎゅうにゅう 牛乳		パン	664	
	フィッシュフライ タルタルソース(卵抜き)	たら	あぶら、パンこ、ノンエッグタルタルソース			
	ゆでキャベツ		キャベツ			
	たっぷり野菜スープ チーズ	ウイナー(ぶたにく、とりにく)、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
10 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ、むぎ	631	
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	しょうゆ		
	にんじんのきんぴら	ちくわ	にんじん、こんにゃく	わふうだし、さけ、しょうゆ、とうがらし		
	かきたま汁 ぶどう	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、ぶどう	でんぷん		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお
<p>今日は「目の愛護デー献立」です。みなさん、夜遅くまでゲームをしたり漫画を読んだりしていませんか?目の使いすぎには気を付けましょう。今日の給食には、目の健康に欠かせないビタミンAや、アントシアニンが多く含まれている食品を多く取り入れています。</p>						
14 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		パン、レーズンクリーム	703	
	ミートボールのケチャップ煮	ミートボール(ぶたにく、とりにく)	パセリ	さとう		ケチャップ、ウスターソース
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム(とりにく)	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	コーンドレッシング		
	豆乳スープ	とりにく、ウイナー(ぶたにく、とりにく)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	じゃがいも		コンソメ、しお、こしょう
15 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ、むぎ	689	
	ビビンバ	ぎゅうにく、あかみそ	ほうれんそう、だいずもやし、にんじん、ねぎ、にんく	さけ、みりん、しょうゆ、コチュジャン		
	チンゲンサイのスープ	とうふ、ベーコン	チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	ごまあぶら、さとう、ごま		ちゅうかスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう
	みかん うまかつてん	いりこ、こんぶ、だいず、あおさ	みかん	ピーナッツ、ごまご、アーモンド、まつのみ、ひまわりのたね、かぼちゃのたね、ごま		

10月3日のお祝い献立について

あなごちらし寿司

ちらし寿司の中に、山口県産の穴子を混ぜ込みます。山口県産のきさみのおりを上からちらしていただきますよ!

たいの塩焼き

山口県産のたいを塩焼きにします。たいは、日本では非常になじみ深い魚であり、赤い色が「おめでたい」ということで、お祝いの席によく出される魚です。

おかか和え

山口県産のほうれんそうと、山口県産のオリジナル野菜のはなっこりーを取り入れます。100kg近いほうれんそうの葉を1枚1枚、調理員さんが丁寧に洗い、心を込めて調理をします!

お祝いすまし汁

お吸い物はお祝いの席に欠かせない料理の一つです。今回は、すまし汁の中に、紅白のかまぼこを取り入れています。紅白の色も、お祝いの席に欠かせない色の組み合わせです。

ブルーベリータルト

東荷産のブルーベリーを使用したタルトです。乳・卵を使用していません。光市誕生10周年のお祝いのために特別に作ったタルトです。よく味わって食べてくださいね。

日 (曜)	こんだて 献立	材料名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal	
		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		
16 (木)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	671 881	
		チキンウインナー	ウインナー(とりにく)				
		アーモンド和え 秋の香りシチュー		はくさい、キャベツ、にんじん とりにく、ぎゅうにゅう	アーモンド、さとう にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー		しょうゆ クリームシチューのもと、 こしょう
17 (金)		麦ごはん 味付けのり 牛乳	のり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	677 791	
		岩国れんこんコロッケ	とりにく、みそ	れんこん、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも、さとう、パンこ、 バター、あぶら		さけ
		けんちょう キャベツとわかめの酢のもの	どうふ、あぶらあげ わかめ	にんじん、こんにやく、だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり	さといも、あぶら、さとう さとう		わふうだし、さけ、しょうゆ、 みりん す、しょうゆ
<p>今日は「地場産給食の日」です。今日のコロッケには、岩国市でとれた岩国れんこんが使われています。 岩国れんこんは他の地域でとれたれんこんと比べると、穴が一つ多いのが特徴です。スーパーなどで見かけた時に、ぜひ数えてみてください。</p>  							
20 (月)		菜めし 牛乳	ぎゅうにゅう	あおな	こめ、むぎ	719 873	
		さばの塩焼き	さば				しお
		切干しだいこんのごま炒め さつまい	まぐろ ぶたにく、みそ	きりぼしだいこん、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにやく	ごま、あぶら、さとう さつまいも		しょうゆ、みりん だしりこ
21 (火)		小コッペパン ソフトチーズ 牛乳	ぎゅうにゅう、チーズ		パン	702 864	
		きのこのスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、パセリ	スパゲッティ、オリーブあぶら		コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう
		ツナとキャベツのソテー フルーツ白玉	まぐろ しらたまもち	キャベツ、にんじん みかん、もも、パインアップル	あぶら、さとう カクテルゼリー		す、しお、こしょう
22 (水)		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、しょうが、なたまめ、れんこん	こめ、むぎ、さとう	638 775	
		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、しょうが、にんにく	じゃがいも、あぶら		しょうゆ、しお、とうがらし カレールウ、ケチャップ、 ウスターソース、コンソメ
		カラフルソテー キウイフルーツ	ハム(とりにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし キウイフルーツ	あぶら		しお、こしょう
23 (木)		コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム	625 819	
		トマトオムレツ	たまご	トマト			
		野菜サラダ ポトフ		キャベツ、きゅうり、にんじん ウインナー(とりにく)	わふうドレッシング たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん		じゃがいも チキンスープ、コンソメ、 しょうゆ、しお、こしょう
24 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	692 833	
		すきやき	ぎゅうにく、やきどうふ	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、しらたき、しろねぎ	さとう、あぶら、ふ		さけ、しょうゆ
		白身魚の香芳揚 煮豆	ホキ きんときまめ	しょうが	さとう、あぶら		さけ、しょうゆ、みりん
27 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	655 800	
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	じゃがいも、ごまあぶら、 さとう、ごま		さけ、しょうゆ、コチュジャン
		ナムル みかん	ハム(ぶたにく)	もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく みかん	ごまあぶら、さとう		しょうゆ
28 (火)		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	705 942	
		野菜の卵とじ	たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、さとう		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
		キャベツとコーンのサラダ カットパイ		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし パインアップル	コーンドレッシング		
29 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	669 808	
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぷん、さとう、あぶら		さけ、しょうゆ、みりん
		野菜のごま和え とうふ汁		ほうれんそう、キャベツ、にんじん とうふ、とりにく、わかめ	ごま、さとう にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、しお
30 (木)		コッペパン チョコ大豆 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいたず	750 947	
		ハンバーグ	ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	あぶら、さとう		ケチャップ、ウスターソース、 あかワイン
		ポテトサラダ きのこ野菜のスープ		きゅうり、にんじん ベーコン	じゃがいも、さとう にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、ねぎ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ、す、 しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
31 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	670 815	
		生揚げの中華煮	なまあげ、とりにく	キャベツ、にんじん、しめじ、さやいんげん、 たけのこ、しょうが	でんぷん、ごまあぶら、さとう		ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、オイスターソース
		春雨と野菜の中華和え みかん	ハム(ぶたにく)	キャベツ、にんじん みかん	さとう はるさめ、ごま、ごまあぶら、 さとう		す、しょうゆ

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。また、9月から給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。
 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」
 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。