



# 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 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 もととなる食品	調味料	
1 (木)	コッペパン	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	696 893
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	たまねぎ	あぶら、さとう	
		ポパイサラダ	まぐろ	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし	ごま、ごまあぶら、さとう	
		ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	
2 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	689 826
		マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、あかみそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、でんぶん	
		しゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが	ごまごこ、でんぶん、さとう、ごまあぶら	
		ささみときゅうりの梅サラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、うめ	ごま、ごまあぶら、さとう	
5 (月)	げん 減わかめ ごはん	減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ	680 802
		五目うどん	とりにく、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	
		つくね串	とりにく、とうふ、たまねぎ		でんぶん、パンこ、さとう、あぶら	
		ピーマンとちりめんの炒め物 梨のゼリー	しらすほし	ピーマン、にんじん、キャベツ	ごま、ごまあぶら、なしのゼリー	
6 (火)	パイパン	パイパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パイナップル	パン	616 820
		オムレツ	たまご		さとう	
		切干しだいこんとひじきのサラダ	ひじき、まぐろ	きりほしだいこん、にんじん、こまつな	さとう、ごま、ごまあぶら	
		ポトフ	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	じゃがいも	
7 (水)	むぎ ごはん	麦ごはん お魚ふりかけ 牛乳	おさかなふりかけ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	673 827
		トントレモン	ぶたにく	しょうが、レモン	あぶら、さとう	
		野菜のごまみそ和え	しろみそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	
		すまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	だしごんぶ、けずりぶし、しお、しょうゆ	
8 (木)	コッペパン	セルフチリドッグ(コッペパン、チリピーンズ) 牛乳	ぎゅうにゅう、だいたず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく	パン、あぶら	682 903
		キャベツのチャウダー	とりにく、だっしふんにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、あぶら	
		フルーツ白玉		みかん、もも、パイナップル	しらたまもち、ゼリー	
9 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	656 792
		いわしの梅煮	いわし	うめ、しそ	でんぶん、さとう	
		小松菜とにんじんの炒め物	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	にんじん、キャベツ、こまつな	ごま、ごまあぶら	
		かきたま汁 ブルーベリーゼリー	たまご、とりにく、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	でんぶん、あぶら、ブルーベリーゼリー	
<p>☆10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、今日は「目の愛護デー」にちなんで献立です。目の健康に欠かせないビタミンAや、アントシアニンがたくさん含まれる食品を取り入れています。</p>						
13 (火)	コッペパン	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	707 908
		鮭のレモンソースがけ	さけ	たまねぎ、レモン、パセリ	さとう	
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう、とうもろこし、にんじん	あぶら	
		秋の香りシチュー	とりにく、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、くり、あぶら	
14 (水)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	681 814
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも、こむぎご、あぶら	
		チキンウインナー	ウインナー(とりにく)			
		いかとキャベツのサラダ カットパン	いか	キャベツ、とうもろこし、にんじん、パイナップル	さとう	
15 (木)	アップルパン	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	641 826
		かぼちゃのコロッケ	ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ	パンこ、でんぶん、こむぎご、あぶら	
		小松菜とハムのサラダ	ハム(ぶたにく)	こまつな、にんじん、もやし	オリーブあぶら、さとう、ごま	
		ラビオリスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	こむぎご、パンこ	
16 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	621 761
		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、こんにやく、さやいんげん、ほししいたけ	じゃがいも、さとう、あぶら	
		野菜のアーモンド和え		キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	
		金時豆の煮物	きんときまめ		さとう	

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、給食の写真を掲載しています。  
 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。

日 (曜)	こん 献 だて 立	さいりょうめい 材 料 名				エネルギー kcal 小学校 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	調味料		
19 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	706   823	
		さばの塩焼き	さば		しお		
		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	さとう、あぶら		さけ、しょうゆ
		じゃがいものみそ汁 みかん	とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん	じゃがいも		だしりこ
☆「地場産給食の日」(地元でとれた食材を多く取り入れています。みかんは周防大島町でとれたものです。)							
20 (火)	コッペパン	コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム	666   895	
		あじのアングリーズ	あじ		でんぷん、パンこ、さとう、あぶら		ケチャップ、ウスターソース
		さやいんげんとナッツのソテー	ハム(とりにく)	キャベツ、さやいんげん	アーモンド、あぶら		しお、こしょう
		きのこ野菜のスープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、こまつな、とうもろこし、しめじ、ほしいたけ、ねぎ			コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
21 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	643   787	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	でんぷん、さとう		しょうゆ、みりん、しお
		おでん	うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん、こんにゃく	さといも、さとう		だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお
		わかめのさっぱり和え	まぐろ、わかめ	だいこん、もやし、にんじん	さとう		す、しょうゆ
22 (木)	しょう 小レーズンパン	しょう 小レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	766   939	
		フィッシュアンドチップス	たら	パセリ	じゃがいも、でんぷん、あぶら		しお、こしょう
		牛肉の黒ビール煮	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ	じゃがいも、あぶら		くろビール、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう
		野菜のオニオンソースがけ いちごのフルール		ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、レモン	さとう、いちごのフルール		す、しお、くろこしょう
23 (金)	くろまい ごはん	くろまい 黒米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、くろまい	732   855	
		さんまのおろしがけ	さんま	だいこん	さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん
		にんじんのきんぴら	ちくわ	にんじん、こんにゃく	ごま、ごまあぶら、さとう		わふうだし、しょうゆ、さけ、いちみつとうがらし
		おじゃが餅汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	おじゃかもち		だしりこ
26 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	671   823	
		さばのみりん焼き	さば		さとう		さけ、しょうゆ、みりん
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、ひらてん	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、でんぷん		わふうだし、しょうゆ、さけ
		ほうれんそうともやしのごま和え		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう		しょうゆ
27 (火)	こくとう 黒糖パン	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		くろざとう、パン	664   881	
		チキンピーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、さとう		ケチャップ、トマトソース、コンソメ、しお、こしょう
		れんこんチップス		れんこん	あぶら、さとう、でんぷん		さけ、しょうゆ、みりん
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
28 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	644   779	
		スタミナ丼	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	ごま、ごまあぶら、さとう		さけ、しょうゆ、みりん、コチュジャン、しお、こしょう
		ナムル	ハム(ぶたにく)	キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう		しょうゆ
		もずくスープ 小魚アーモンド	とうふ、とりにく、もずく、いりこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	でんぷん、アーモンド		ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ、しお
29 (木)	しょう 小コッペパン	しょう 小コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン	695   860	
		きのこのスパゲッティ	ベーコン	しめじ、エリンギ、ほしいたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	スパゲッティ、オリーブあぶら		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
		アンサンブルエッグ	たまご、ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら		しお
		フルーツのアップルソース和え		みかん、もも、パインアップル、りんご	りんごゼリー		
30 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	640   771	
		鯨の竜田揚げ	くじら	たまねぎ、しょうが	でんぷん、あぶら		しょうゆ、みりん
		野菜とちくわのごま炒め	ちくわ	キャベツ、チンゲンサイ	ごま、ごまあぶら、さとう		しょうゆ
		とうふ汁 かぼちゃのババロア	とうふ、とりにく、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ	かぼちゃのババロア		だしこんぶ、けずりおし、しょうゆ、しお

イギリス



## 「世界の料理」を学ぼう！(イギリス編)

10月22日(木)の給食には、「世界の料理」としてイギリス料理を取り入れます！

昨年、光市の中学生6人が「ひかり夢大使」として「イギリス」に派遣され、イギリスの文化について学びました。そして、今年の夏休みには山口県で開催された「世界スカウトジャンボリー」で、イギリスのみなさんも私たちの住む光市を訪問され、伝統文化などを通じて交流することができました。イギリスの食文化についても取材することができ、それをもとに22日の給食にイギリス料理を取り入れました。「知ってる？世界の料理～イギリス～」も配布する予定です。しっかり読んでイギリス博士になりましょう！



### 小レーズンパン ✨ ✨ フィッシュアンドチップス ✨ ✨ 牛肉の黒ビール煮 ✨ ✨ 野菜のオニオンソースがけ ✨ ✨ いちごのフルール ✨ ✨

イギリスでは、レーズンなどのドライフルーツが多く食べられています。特にパンやお菓子は、イギリスでは好まれ、よく食べられています。

タラなどの白身魚のフライに、フライドポテトを添えたイギリスの代表的な料理です。小麦を原料としたモルトビネガーや塩をかけて食べることが多いようですが、給食では塩こしょうで味付けをしています。

イギリスでは、「スタウト」という種類の黒ビールが有名です。通常のビールに比べ、コクが深いのが特徴です。また、イギリスでは料理に黒ビールを入れることが多いそうです。

イギリスのことわざに「一日一個のたまねぎは医者を選ばない」というものがあるくらい、イギリスではたまねぎが多く食べられます。給食では、たまねぎを入れたソースで味付けをしています。

「フルール」とは、果物とクリームを使ったイギリスのデザートのことです。また、いちごはイギリスで古くからよく食べられている果物の1つです。

