



6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
		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 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚の梅香ソースがけ ささみサラダ おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		687
		すけそうだら	しょうが、うめ	でんぷん、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	809
		とりにく	にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそう	ごま、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ	海藻類
		あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	おじゃがもち	だしいりこ、だしこんぶ	
2 (木)	小コッペパン レーズンクリーム 牛乳 トマトスパゲッティ オムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		695
		ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、にんにく	スパゲッティ、カーブあぶら、さとう	ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	835
		たまご				豆製品
		ハム (とりにく)	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	イタリアンドレッシング		
3 (金)	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 さばのみりん焼き じゃがいものそぼろ煮 ベビーサイン	しらすばし、ぎゅうにゅう	こまつな	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	689
		さば		さとう	しょうゆ、みりん	819
		とりにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しらたき	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、わふうだし、さけ	きのこ
			パインアップル			
4日(土)～10日(金)は、「歯と口の健康週間」です。給食には、かみかみ献立やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。						
6 (月)	麦ごはん 牛乳 みそ納豆 いりどり きゅうりとたこの酢の物	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		652
		なっとう、ぶたにく、あかみそ	ねぎ	さとう	さけ、しょうゆ、みりん	802
		とりにく、ちくわ	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにやく、さやいんげん、ほししいたけ	さといも、あぶら、さとう	わふうだし、さけ、しょうゆ、みりん	たまご卵
		たこ、わかめ	キャベツ、きゅうり	さとう	す、しょうゆ	
7 (火)	コッペパン マーガリン 牛乳 アンサンブルエッグ ポークビーンズ きらきらフルーツ	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン		698
		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、でんぷん、あぶら	す、しお	904
		ぶたにく、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、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	ぎょいり類魚介類
			みかん、もも、パインアップル	ナタデココ		
8 (水)	麦ごはん 牛乳 中華丼 春雨と野菜のオイスター炒め キウイフルーツ 小魚	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		628
		ぶたにく、いか、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	ごまあぶら、でんぷん、さとう	ちゅうかスーポンも、しょうゆ、さけ	758
		ハム (とりにく)	キャベツ、こまつな、にんじん、とうもろこし	はるさめ、ごま、ごまあぶら	オイスターソース、しょうゆ、しお、こしょう	にゅうせいひん乳製品
		いりこ	キウイフルーツ			
9 (木)	レーズンパン 牛乳 あじチーズフライ 骨太サラダ 野菜といんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう	レーズン	パン		647
		あじ、チーズ		こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	826
		かいそう、しらすばし	キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	す、しょうゆ	くだもの果物
		ベーコン、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
10 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 くるみ和え かきたま汁 いちごの豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		656
		いわし	うめ、しそ	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	791
			キャベツ、もやし、にんじん	くるみ、さとう	しょうゆ	きのこ
		たまご、とりにく、かまぼこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、でんぷん、いちごのとうにゅうパンナコッタ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお	
13日(月)～17日(金)は、「地場産給食週間」です。山口県産や光市産の食材を多く取り入れています。地元でとれた食材の味をしっかりと味わいましょう。						
13 (月)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 しゅうまい (2個) 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう		こめ		642
		とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ちゅうかスーポンも、しょうゆ、さけ	765
		ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、こむぎこ、さとう	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	くだもの果物
		わかめ、しらすばし	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、ごま	す、しょうゆ	
14 (火)	黒糖パン 牛乳 鶏肉の光ソースがけ もやしのカレー和え たっぷり野菜スープ	ぎゅうにゅう		パン、くるざとう		630
		とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、みりん	808
		まぐろ	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごまあぶら、さとう	カレーこ、しょうゆ	かいそうるい海藻類
		ウインナー (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	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
15 (水)	ごはん 味付けのり 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 冷凍みかん	のり、ぎゅうにゅう		こめ		707
		さば			しお	823
		だいず、ひらてん、ひじき	しらたき、にんじん	あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	いも
		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、みかん		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	

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、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おります。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

日 (曜)	ごん 献 だて 立	材 料 名				エネルギー kcal 中学校 kcal 中学校 家でとりた い食品	
		赤 あか おもに体をつくる もとなる食品	緑 あか おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 あか おもにエネルギーの もとなる食品	調味料 ちよう りよう 調味料		
16 (木)	コッペパン	コッペパン 夏みかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、なつみかんジャム	662	
		洋風炒り豆腐	とうふ、とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	868	
		れんこんチップス		れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	魚介類
		野菜のアーモンド和え		ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ	
17 (金)	ごはん	減ごはん のり佃煮 牛乳	のりつくだに、ぎゅうにゅう		こめ	664	
		かやくうどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	うどん	783	
		はもフライ	はも		あぶら、パンこ		きのこ
		いかと野菜の和え物	いか	にんじん、キャベツ、もやし	さとう	さけ、しょうゆ、しお	
☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ！給食」の日です。山口県や光市でとれた食材を多く使用しています。							
20 (月)	ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	677	
		トントレモン	ぶたにく	しょうが、レモン	あぶら、でんぷん、さとう	834	
		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	ごまあぶら、ごま、さとう	さけ、しょうゆ、しお	いも
		とうふ汁	とうふ、とりにく、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		だし	
21 (火)	コッペパン	セルフチルドッグ(コッペパン、チリピーズ) 牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく	あぶら、パン	683	
		キャベツのクリーム煮	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、エリンギ	じゃがいも、あぶら	905	
		フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、しらたまもち	種実	
22 (水)	ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	643	
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、しめじ	さとう	752	
		切干しだいこんとひじきのサラダ	まぐろ、ひじき	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す、しお	果物
		ふわふわ卵スープ	たまご、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	パンこ	だし	
23 (木)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	771	
		コシーニャ風コロッケ	とりにく	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ、でんぷん、パンこ、あぶら、さとう	トマトピューレー、しお	950
		ヴィナグレッササラダ	まぐろ	ズッキーニ、きびまん、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ	オリーブあぶら、さとう	す、しお、こしょう	海藻類
		フェジョアータ コーヒープリン	ぶたにく、ウインナー(ぶたにく、とりにく)、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、にんにく	じゃがいも、あぶら、コーヒープリン	だし	
24 (金)	ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	658	
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	ごまあぶら、じゃがいも、さとう、ごま	さけ、しょうゆ、コチュジャン	789
		チヂミ		にんじん、にら	こむぎこ、さとう、あぶら	しお	たまご卵
		ミニトマト(2個)		ミニトマト			
27 (月)	ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	650	
		なすと鶏肉のみぞれ煮	とりにく	なす、だいこん	でんぷん、あぶら、さとう	さけ、す、しょうゆ	799
		もやしのごま和え		もやし、キャベツ、にんじん	ごま	さとう、しょうゆ	乳製品
		もずくのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、もずく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ		だし	
28 (火)	チーズパン	チーズパン 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン	657	
		鮭のレモンソースがけ	さけ	たまねぎ、レモン	さとう	しょうゆ、す、しお	851
		小松菜とハムのサラダ	ハム(とりにく)	こまつな、にんじん、もやし	オリーブあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す	きのこ
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、トマト	じゃがいも、マカロニ、あぶら	トマトピューレー、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
29 (水)	ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	695	
		三色そばろ	とりにく、おから、たまご	にんじん、グリーンピース、しょうが	さとう	しょうゆ、みりん	817
		ちくわの照り煮	ちくわ		さとう	さけ、しょうゆ、みりん	果物
		春雨五目スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	はるさめ、ごまあぶら、はちみつレモンゼリー	さけ、しょうゆ、ちゅうかスープのもと、しお、こしょう	
30 (木)	ナン	ナン 牛乳	ぎゅうにゅう		ナン	626	
		キーマカレー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	793	
		ウインナー	ウインナー(とりにく)				小魚
		ツナサラダ 冷凍パイン	まぐろ	キャベツ、きゅうり、にんじん、パインアップル	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	

「世界の料理」を学ぼう！(ブラジル編) 6月23日(木)の給食には「世界の料理」としてブラジル料理を取り入れます！

<p>コシーニャ風コロッケ</p> <p>ほぐした鶏肉を衣で包んだブラジル風のコロッケです。「コシーニャ」とは「鶏のもも肉」という意味で、ブラジルでは鶏肉を使ったコロッケがよく食べられています。</p>	<p>ヴィナグレッササラダ</p> <p>オリーブ油・砂糖・酢・塩・こしょうを使用して作った「ヴィナグレッサソース」で和えたサラダです。ブラジルでは、このソースをシュラスコ(ブラジルのバーベキューの肉)につけて食べることも多いそうです。</p>	<p>フェジョアータ</p> <p>豆と肉類をじっくり煮込んだ料理です。ブラジルでは黒豆を使うことが多いですが、給食では赤いんげん豆を使用しています。ブラジルでは、ごはんにかけて食べる習慣もあるそうです。</p>	<p>コーヒープリン</p> <p>ブラジルはコーヒー豆の生産量が世界一なので、デザートにコーヒーを使用したプリンを出します。少しほろ苦い大人の味がしますが、ブラジルに居る気分を味わってくださいね。</p>
--	---	---	--