



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 |
|---|---------------------|-------------------------|----------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|
| | | 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 | |
| 3 (月) | むぎ ごはん | 麦ごはん ころなごの佃煮 牛乳 | ころなご、ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ、みずあめ、さとう | 632 |
| | | さわらの西京焼き | さわら、みそ | | | 739 |
| | | キャベツのたくあん和え | | キャベツ、もやし、にんじん、たくあん | しょうゆ | くだもの |
| | | かきたま汁 | たまご、とうふ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ | でんぷん | だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお |
| 4 (火) | しょう 小コッペパン | 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 | 703 |
| | | 炒めビーフン | ぶたにく、かまぼこ | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きくらげ | ビーフン、あぶら | とりがらだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう |
| | | 鶏肉のマーマレード焼き | とりにく | | マーマレードジャム | みりん、しろワイン |
| | | コールスローサラダ | | キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし | あぶら | す、しお、こしょう |
| 5 (水) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 588 |
| | | 豚丼 | ぶたにく、ちくわ | しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、しろねぎ | さとう | しょうゆ、みりん、さけ、しお |
| | | 切干しだいごんの含め煮 | ひらてん | きりぼしだいごん、にんじん、さやいんげん | ごま、さとう | わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん |
| | | りんご さつまいもスティック | | りんご | さつまいもスティック | まめせいひん 豆製品 |
| 6 (木) | しょう コッペパン | コッペパン チョコスプレッド 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、チョコスプレッド | 675 |
| | | ウインナー(小学1本、中学2本) | ウインナー(とりにく) | | | 900 |
| | | ツナサラダ | まぐろ | キャベツ、きゅうり、にんじん | あぶら | す、しょうゆ、しお |
| | | さつまいものクリームシチュー | とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム | たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、とうもろこし | さつまいも、あぶら、こむぎこ | しろワイン、ベジマルソース、コンソメ、しお、こしょう |
| 7 (金) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 671 |
| | | 小さいわしの天ぷら | いわし | | こむぎこ、でんぷん、あぶら | しお |
| | | 豚肉のサラダ | ぶたにく | キャベツ、ほうれんそう、にんじん | あぶら、さとう | す、しょうゆ、しお |
| | | 赤だしのみそ汁 ブルーベリーゼリー | とうふ、あぶらあげ、わかめ、あかみそ | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ | ブルーベリーゼリー | だしいりこ、だしこんぶ |
| ☆10月10日は「目の愛護デー」です。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やビタミンB群、アントシアニンがたくさん含まれている食品を取り入れています。 | | | | | | |
| 11 (火) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 617 |
| | | あんかけ豆腐ハンバーグ | とうふハンバーグ(とうふ、とりにく) | たまねぎ、しめじ、さやいんげん | でんぷん | けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ、しお |
| | | もやしのごま酢和え | | もやし、キャベツ、にんじん | ごま、さとう | しお、しょうゆ、す |
| | | もずく汁 | もずく、とうふ、とりにく | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ | | しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし、さけ、しお |
| 12 (水) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 626 |
| | | さんまの塩焼き | さんま | | | 720 |
| | | 小松菜のおろし和え | | だいごん、こまつな、にんじん、もやし、はくさい | さとう | しょうゆ、しお |
| | | ふのすまし汁 ぶどう | わかめ、かまぼこ | たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ぶどう | ふ | けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ |
| 13 (木) | こくとう 黒糖パン | 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、くろざとう | 702 |
| | | フライドポテト | | | じゃがいも、あぶら | 936 |
| | | ブロッコリーといかのマリネ | いか | ブロッコリー、たまねぎ、あかピーマン、きピーマン | あぶら、さとう | す、しょうゆ、しお、こしょう |
| | | ミートボールのクリーム煮 | ミートボール(ぎゅうにく、とりにく)、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし | マカロニ、あぶら | チキンスープ、ベジマルソース、しろワイン、コンソメ、しお、こしょう |
| 14 (金) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 686 |
| | | マーボー大根 | ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ | だいごん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく | さとう、でんぷん | トウバンジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと |
| | | ぎょうざ(2個) | ぶたにく | キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ニラ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ | さとう、こむぎこ | しお、みりん、しょうゆ、こしょう |
| | | バンサンスー 冷凍パイ | ハム(とりにく) | きくらげ、にんじん、きゅうり、だいずもやし、パイナップル | はるさめ、ごまあぶら、さとう | しょうゆ、す、しお |
| 17 (月) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 712 |
| | | さばのホイル焼き | さば、みそ | | さとう、こめこ | みりん |
| | | きゅうりとキャベツの酢の物 | わかめ、しらすぼし | キャベツ、きゅうり、にんじん | ごま、さとう | す、しょうゆ、しお |
| | | 豚汁 | ぶたにく、みそ | にんじん、はくさい、だいごん、ごぼう、こんにやく、ねぎ | さつまいも | だしいりこ、だしこんぶ |
| 18 (火) | まる 丸パン (よこわり) | セルフメンチカツバーガー(丸パン、メンチカツ) | ぶたにく | たまねぎ、しょうが | パン、パンこ、こむぎこ、さとう | しお、しょうゆ、こしょう |
| | | ゆで野菜(牛乳) | ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん | | ウスターソース、トンカツソース |
| | | きのこのスープ | ベーコン | しめじ、エリンギ、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、セロリー | | チキンスープ、しょうゆ、しろワイン、コンソメ、しお、こしょう |
| | | スイートポテト | | | スイートポテト | かいそうるい 海藻類 |

材料の都合により、献立を変更することがあります。
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。

光市立学校給食センター
ホームページ



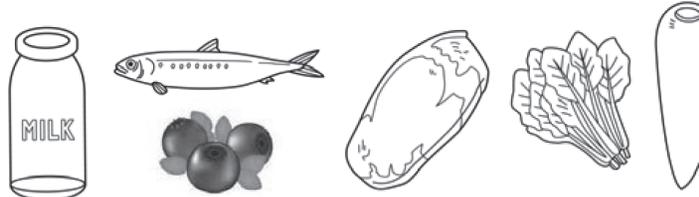
光市立学校給食センター
Facebook



| 日 (曜) | こん 献 だて 立 | さい 材 りょう 料 めい 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 | |
| 19 (水) | ごはん | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | 669 |
| | | チキンチキンれんこん | とりにく | れんこん | でんぶん、あぶら、さとう | 824 |
| | | ゆずきち和え | しらすほし | だいこん、にんじん、はくさい、ゆずきち | さとう | しゅ じつ 実 |
| | | 団子汁 | かまぼこ | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ | しらす、だし、しょうゆ、しょうゆ、しお | |
| ☆今日は「山口・光の恵み食べちゃる! 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 (木) | キャロットパン | キャロットパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | にんじん | パン | 688 |
| | | 栗コロッケ | | くり、たまねぎ | じゃがいも、パンこ、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ | 911 |
| | | きのこのソテー | ベーコン | しめじ、えのきたけ、エリンギ、ほししいたけ、キャベツ、にんじん、レモン | アーモンド、マーガリン | くだ もの 果 物 |
| | | ミネストローネ | ぶたにく | たまねぎ、はくさい、セロリー、にんじん、トマト | じゃがいも、マカロニ、あぶら | |
| 21 (金) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 598 |
| | | 豚キムチ | ぶたにく | はくさいキムチ、だいずもやし、たまねぎ、はくさい、にんじん | あぶら | 715 |
| | | にら卵スープ | たまご、とうふ | にら、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほししいたけ | | ぎょ い る い 魚 介 類 |
| | | 杏仁豆腐 | | | あんにと豆腐 | |
| 24 (月) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 648 |
| | | ビビンバ | ぎゅうにく、あかみそ | にんにく、たまねぎ、はくさいキムチ、ほししいたけ、だいずもやし、にんじん、ほうれんそう | ごまあぶら、さとう | 764 |
| | | しゅうまい(2個) | ぶたにく | たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく | でんぶん、さとう、こむぎこ | まめ せい ひん 豆 製 品 |
| | | わかめスープ 梨ゼリー | わかめ、とうふ | キャベツ、にんじん、エリンギ、ねぎ | ごま、なしゼリー | |
| 25 (火) | コッペパン | コッペパン いちごジャム 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、いちごジャム | 660 |
| | | オムレツ | たまご | | でんぶん、さとう、あぶら | 873 |
| | | シーフードサラダ | いか、えび、まぐろ | キャベツ、にんじん | あぶら | す、しょうゆ、しお、こしょう |
| | | ビーフシチュー | ぎゅうにく | にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、トマト | じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ | かい そ う る い 海 藻 類 |
| 26 (水) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 674 |
| | | 三色丼 | とりにく、たまご | しょうが、えだまめ | あぶら、さとう | 813 |
| | | 大根の梅肉和え | | だいこん、はくさい、にんじん、わりうめ | さとう | す、しょうゆ、しお |
| | | なめこのみそ汁 アップルパイ | とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ | なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ | アップルパイ | だし、いりこ、だしこんぶ |
| 27 (木) | 小コッペパン | 小コッペパン チョコ大豆 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、チョコだいたいず | 698 |
| | | ミートソーススパゲッティ | ぎゅうにく、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト | スパゲッティ、あぶら | 879 |
| | | わかさぎのフリッター | わかさぎ | | こむぎこ、でんぶん、あぶら | しお |
| | | 野菜のカラフルソテー | とりにく | キャベツ、にんじん、きピーマン | あぶら | くだ もの 果 物 |
| 28 (金) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 632 |
| | | かつおの照り焼き | かつお | | さとう、でんぶん | 772 |
| | | キャベツのゆかり和え | | キャベツ、もやし、にんじん、しそ | | しょうゆ |
| | | 筑前煮 | とりにく、ちくわ、こうやどうふ | にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん | さといも、あぶら、さとう | わふうだし、しお、しょうゆ、みりん、さけ |
| 31 (月) | むぎ ごはん | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 707 |
| | | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ、あおのり | | こむぎこ、あぶら、さとう | 830 |
| | | かぼちゃのそぼろ煮 | とりにく | かぼちゃ、さやいんげん、しょうが | あぶら、さとう | さけ、しょうゆ、みりん |
| | | みぞれ汁 パンプキンババロア | とうふ、とりにく | たまねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ | パンプキンババロア | けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ |

10月10日(月)は目の愛護デーです

食べ物に含まれる栄養には、目によいはたらきをするものがあります。「ビタミンA」「ビタミンB群」は、目の細胞や目の神経を健康にするはたらきがあります。また、植物の色素「アントシアニン」は目の疲れをとるのに効果的です。10月7日(金)の給食には、目に良い食材がたくさん含まれています。しっかり味わっていただきましょう。



また、目の健康のためには、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めることも大切です。食生活と日常生活に気をつけ、目を大切にしましょう。



秋に美味しい『旬』の食材を紹介します!

● さつまいも ●

さつまいもを太らせるためには、夏の太陽がとても大切です。さつまいもは、デザートにも、よく使われます。

● りんご ●

りんごには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。みつが入っているりんごは、特に甘くておいしいです。

● 秋刀魚(さんま) ●

新鮮なさんまは尾を持つ、刀のように立ちます。体に良いDHAやEPAがたくさん含まれています。

● かき ●

かきにはビタミンCがたくさん含まれています。かぜの予防に効果がありません。かきを干して作る「干し柿」は、昔から保存食として作られています。