平成29年

6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）	献立名		食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal、中学校 kcal 家庭でとりたい食品
1（木）	チーズパン	チーズパン　牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン		687
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール（ぎゅうにく とりにく、ぶたにく）、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし ブロッコリー、トマト	あぶら、さとう	チキンスープ、コンソメ ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、しお、こしょう	923
		フライドポテト			じゃがいも、あぶら	しお	魚
		フルーツミックス		みかん、パインアップル、もも	ぶどうゼリー、なしゼリー		
2（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		663
		八宝菜	ぶたにく、いか、えび、ちくわ、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ ヤングコーン、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	あぶら、でんぷん	ちゅうかだし、さけ、しょうゆ しお、こしょう	790
		焼売（2個）	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	あぶら、でんぷん、さとう、こむぎこ	しょうゆ、しお	小魚
		拌三絲	ハム（とりにく）	きくらげ、にんじん、きゅうり、もやし	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	

6月4日（日）～10日（土）は「歯と口の健康週間」です。噛むことをしっかり意識して食べることで、歯やあごが丈夫になります。また、食後は、歯磨きをして、虫歯を予防しましょう。

5（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		647
		瀬つきあじのフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、でんぷん あぶら	しお、こしょう	758
		きんぴらごぼう	ぎゅうにく、ひらてん	ごぼう、にんじん、さやいんげん	こんにゃく、ごまあぶら さとう、ごま	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、いちみとうがらし	果物
		豆腐のすまし汁　こんぶ	とうふ、かまぼこ、わかめ、こんぶ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ		けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ	
6（火）	黒糖パン	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		622
		白身魚のオーロラソースがらめ	ホキ		でんぷん、あぶら、 マヨネーズ（卵抜き）、さとう	ケチャップ ウスターソース	839
		グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	海そう
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、エリンギ、ねぎ		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	
7（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		668
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	しお、こしょう、しょうゆ みりん、さけ	822
		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	乳製品
		生揚げのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ		だしいりこ、だしこんぶ	
8（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、チョコだいず		715
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ、バジル	さとう	しお、こしょう、しょうゆ、す、みりん	959
		イタリアンサラダ	ハム（とりにく）	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト	あぶら、さとう	す、しお	魚
		えだ豆のポタージュ	ぎゅうにゅう	えだまめ、たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	ベシャメルソース、しろワイン コンソメ、しお、こしょう	
9（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		647
		いわしの甘露煮	いわし		さとう、はちみつ、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	763
		うの花	おから、ひらてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、わふうだし	果物
		もずく汁	もずく、とうふ、あぶらあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ		しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ、さけ、しお	
12（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		635
		餃子（小学1個、中学2個）	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、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	792
		青椒肉絲	ぎゅうにく、なまあげ	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ、オイスターソース しお、ちゅうかだし	いも
		中華スープ　マンゴープリン	ベーコン	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ とうもろこし	はるさめ、じゃがいも、ごま ごまあぶら、マンゴープリン	ちゅうかだし、チキンスープ しろワイン、しょうゆ、しお、こしょう	
13（火）	麦ごはん	ガパオライス（麦ごはん、ガパオライスの具	とりにく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きピーマン あかピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、バジル	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう	オイスターソース みりん、しょうゆ、さけ ちゅうかだし、こしょう、しお	637
		目玉焼き）　牛乳	たまご、ぎゅうにゅう		あぶら		756
		トムヤムクン　ベビーパイン	とりにく、えび	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、みずな レモン、パインアップル	さとう	とりがらだし、コチュジャン しょうゆ、さけ、しお、こしょう	豆製品

13日（火）は、世界の料理「タイ献立」です。タイ料理は、香辛料やハーブを使い、辛味、酸味、甘味を組み合わせた味付けをします。ガパオライスをおいしそうに盛り付けましょう。

14（水）	麦ごはん	カレーライス（麦ごはん、ポークカレー）	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも マーガリン、こむぎこ、さとう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しょうゆ、あかワイン カレーこ、しお、こしょう	731
		牛乳	ぎゅうにゅう				882
		ウインナー	ウインナー（とりにく）				小魚
		キャベツとコーンのサラダ　はちみつレモンゼリー		キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう はちみつレモンゼリー	す、しょうゆ、しお、こしょう	

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。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook

日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / kcal 中学校
15（木）	小レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	パン		671 / 905
	ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら	ケチャップ、デミグラスソース こしょう、しお、コンソメ、ウスターソース	
	ぎょろっけ	すけそうだら	たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	しお	まめせいひん 豆製品
	レモンドレッシングサラダ	ハム（とりにく）	キャベツ、だいこん、にんじん、とうもろこし、レモン	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
16（金）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		621 / 762
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、みりん、さけ	
	キャベツのゆかり和え		キャベツ、もやし、にんじん、しそ	さとう	しょうゆ、しお	くだもの 果物
	ふのすまし汁	とりにく、ふ、あぶらあげ かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ		けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ	

19日（月）～23日（金）は「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。旬の食材をしっかり味わいながらいただきましょう。

19（月）	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		622 / 759
	れんこ鯛のから揚げ	れんこだい		こめこ、あぶら	しお	
	たけのこときゅうりの梅肉和え	かつおぶし	たけのこ、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめぼし	さとう	す、しお、しょうゆ	かい 海そう
	じゃがいものみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほししいたけ、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ、だしこんぶ	
	今日は「山口・光の恵み食べちゃろう!給食」の日です。光市のじゃがいも、たまねぎ、にんじんを使っています。その他の食材は、全て山口県産です。食材の命に感謝して、残さずいただきましょう。					
20（火）	コッペパン ぽんかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ぽんかんジャム		618 / 811
	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	しょうが、パプリカ		しょうゆ、カレーこ、しお、こしょう	
	ピーマンとちりめんの炒め物	しらすぼし	ピーマン、キャベツ、にんじん、もやし	ごまあぶら	さけ、しょうゆ、みりん、しお	いも
	トマトと卵のスープ	ウインナー（ぶたにく、とりにく）、たまご	トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、ねぎ	でんぷん	コンソメ、しろワイン、しお、こしょう	
21（水）	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		703 / 817
	五目うどん	とりにく、きくらげてん、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん、さとう	けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお、さけ	
	厚焼き卵	たまご		さとう、でんぷん	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ	こざかな 小魚
	大根の甘酢和え おからケーキ		だいこん、こまつな、もやし	さとう、おからケーキ	す、しょうゆ、しお	
22（木）	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		779 / 981
	コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	
	豆腐と大豆のカレー煮	とりにく、とうふ、だいず	にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリンピース、しょうが	あぶら	しょうゆ、ウスターソース コンソメ、カレーこ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品
	山口みかんミックス		みかん、あまなつみかん、ぽんかん	しらたまもち		
23（金）	豚丼（ごはん、豚丼の具）	ぶたにく、ちくわ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しろねぎ	こめ、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	620 / 758
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	いかフライ	いか		パンこ、あぶら		くだもの 果物
	ひじきのサラダ	ひじき、しらすぼし、あぶらあげ	にんじん、キャベツ、だいこん	さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお、す	
26（月）	麦ごはん 手作りゆかりふりかけ	しらすぼし	こまつな、しそ	こめ、むぎ、ごま、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	653 / 800
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	さわらの塩焼き	さわら			しお	かい 海そう
	生揚げのみそ煮	なまあげ、ぶたにく、ひらてん、みそ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、しょうが	じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、わふうだし みりん、しお	
27（火）	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、あぶら	しお、こしょう	732 / 934
	キャベツと人参のソース和え） 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	
	ビーンズスープ	ベーコン、いんげんまめ、ひよこまめ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし	あぶら	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	にゅうせいひん 乳製品
	チーズ	チーズ				
28（水）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		683 / 842
	えびのチリソースがけ	えび	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、ケチャップ、チリソース しょうゆ	
	もやしのナムル	ハム（とりにく）	もやし、こまつな、キャベツ	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	いも
	わかめスープ	わかめ、とうふ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ		ちゅうかだし、チキンスープ しお、しょうゆ	
29（木）	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		640 / 862
	あじのアングレーズ	あじ		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース あかワイン	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
	マカロニスープ	ウインナー（ぶたにく、とりにく）	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	マカロニ	チキンスープ、しろワイン しょうゆ、しお、コンソメ、こしょう	
30（金）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		642 / 760
	焼きししゃも（2尾）	ししゃも			しお	
	五目大豆	だいず、ひらてん、こんぶ	ごぼう、にんじん	こんにゃく、さとう	わふうだし、みりん、さけ しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
	かきたま汁 アセロラゼリー	たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	でんぷん、アセロラゼリー	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、さけ、しお	

6月は食育月間です！

みなさんは、「食」について考えたことはありますか？6月は食育月間で、全国で「食」についてさまざまな取り組みが行われています。給食でも、地場産給食や世界の料理に取り組んだり、しっかり噛んで食べることを意識した献立に取り組んでいます。

みなさんも、毎日食べている食事について家族で話したり、おうちで食事の手伝いをしたりしてみましょう。