

日 (曜)		こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
			あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体の調子を整える もとなる食品	き おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 み 味 りよう 料	
1 (金)	むぎ 麦 ごはん	ハヤシライス(麦ごはん) ハヤシライスの具) 牛乳 いかとピーマンのガーリックソテー 冷凍みかん	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう いか	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、トマト ピーマン、あかピーマン、とうもろこし、エリンギ にんにく みかん	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、マーガリン オリーブあぶら	637 772 たまご 卵	
4 (月)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ じゃこピーマン 味噌鶏じゃが	ぎゅうにゅう さば しらすほし とりにく、なまあげ、みそ	 だいこん ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、でんぷん くるみ、ごまあぶら じゃがいも、さとう	674 827 くだもの 果物	
「じゃこピーマン」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。ぜひ、旬の食材を家庭でも取り入れ、この時期ならではの味を楽しみましょう。							
5 (火)	むぎ 麦 コッペパン (よこわり)	コッペパン 牛乳 チリコンカン たっぷり野菜のスープ煮 フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく、いんげんまめ ベーコン	 たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし もも、パインアップル	パン あぶら、パンこ じゃがいも ぶどうゼリー、なしゼリー りんごゼリー、さとう	630 839 かい 海そう	
6 (水)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 牛乳 餃子(小学1個、中学2個) 春雨サラダ 麻婆なす 冷凍パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(とりにく) ぶたにく、なまあげ、あかみそ	 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 きゅうり、キャベツ、にんじん ほししいたけ、しょうが、にんにく、なす、たけのこ たまねぎ、にんじん、しろねぎ、パインアップル	こめ、むぎ さとう、こむぎこ はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、でんぷん	664 833 こぎみな 小魚	
7 (木)	むぎ 麦 小コッペパン	小コッペパン 牛乳 焼きそば ベーコンオムレツ じゃこサラダ 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ たまご、ベーコン しらすほし	 にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ たまご、ベーコン キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、もも	パン スパゲッティ、あぶら さとう、あぶら ごま、さとう、オリーブあぶら	647 804 りよく(おうしよくやさい) 緑黄色野菜	
8 (金)	むぎ 麦 ごはん	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 夏野菜カレー) 牛乳 ウインナー ツナサラダ レモンゼリー	 とりにく、ぎゅうにゅう とりにく まぐろみずに	 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、にんにく しょうが、トマト、りんご もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン こむぎこ、さとう でんぷん、さとう さとう、あぶら、レモンゼリー	658 805 まめ 豆	
11 (月)	きん 金 キムタク ごはん	キムタクごはん 牛乳 焼売(2個) もやしの中華和え わかめスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく、とうふ、わかめ	キムチ、たくあん、ねぎ たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	こめ、さとう、ごまあぶら でんぷん、さとう、こむぎこ ごま、ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら	637 814 いも	
12 (火)	むぎ 麦 さつまいもパン	さつまいもパン 牛乳 鶏肉と夏野菜のトマトグラタン 野菜スープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ベーコン	 にんにく、トマト、かぼちゃ、えだまめ、ズッキーニ きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、こまつな もも、パインアップル、あまなつみかん	パン、さつまいも、さとう マカロニ、さとう、オリーブあぶら コンソメ、しお、こしょう、ケチャップ しょうゆ、チキンスープ しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	642 862 さかな 魚	
13 (水)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 キャベツの塩昆布和え 里芋のみそ汁 (中学)ミックスナッツ	ぎゅうにゅう とりにく、なっとう しおこんぶ とうふ、あぶらあげ、みそ、(中学) ひよこめ	 にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら ごまあぶら さといも、(中学)アーモンド らっかせい、カシューナッツ、あぶら	604 842 くだもの 果物	

せい かつ
生活リズムを整えましょう

なつやす お がっ こう はじ やす あ
夏休みが終わり、学校が始まりました。休み明けは、
あさ お なん からだ しよくよく
朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲
がわかなかつたりと、体の不調を訴える人が多くなりま
す。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因
です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴び
て、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜更かし
をしないで、早めに寝るように心がけましょう。

OFF

ね まえ
寝る前は、テレビやゲーム
機、スマートフォンの使用
はやめて、ゆったりした気
もちで過ごしましょう。

せい かつ
生活リズムを整えて、
元気に過ごしましょう!!

早起き

朝ごはん

運動に活動

勉強に集中

ウンチが出る

夜ふかし

朝ねぼう

朝ごはん抜き

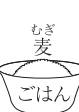
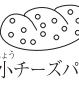
便秘

やる気がでない

睡眠しない

悪いリズム

良いリズム

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ちやう 調	
14 (木)		しょう 小さなこ揚げパン	あ 牛乳	ぎゅうにゆう	きなこ、ぎゅうにゆう		パン、あぶら、さとう	しお	634
		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)、だいず	にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、トマト	じゃがいも、さとう	チキンスープ、しお、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ、こしょう、トマトピューレー	825
		ささみサラダ			とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	ごまあぶら、さとう、ごま	しお、す、しょうゆ	かい 海そう
		ピーチゼリー (中学)小魚			(中学)かたくちいわし		ピーチゼリー、(中学)さとう	(中学)しお	
15 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゆう	牛乳	ぎゅうにゆう		こめ、むぎ		671
		あ 揚げたこ焼き			たこ	キャベツ、ねぎ、しょうが	こむぎ、あげたま、さとう、あぶら	しお	805
		きり ぼ 切干しだいこんのソース炒め			ひらてん	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、ピーマン	さとう	しょうゆ、ウスターソース やしそばソース、しお	いも
		なま あ 生揚げの中華煮			ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし たけのこ、ほししいたけ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	しお、こしょう、さけ、しょうゆ ちゅうかだし	
19 (火)		ごはん 味つけのり	ぎゅうにゆう	牛乳	のり、ぎゅうにゆう		こめ、さとう	しょうゆ、しお	643
		はもの光ソースがけ			はも		でんぷん、あぶら、うめジャム さとう	しょうゆ、さけ、みりん	790
		こまつな 小松菜としらすのおひたし			しらすほし、あぶらあげ	こまつな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ けずりぶし	くだもの 果物
		かきたま汁			とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	でんぷん	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
		はもの光ソースがけに使用している梅ジャムは、地元の方が光市でとれた梅を使って全て手作業で作られたものです。							
20 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゆう	牛乳	ぎゅうにゆう		こめ、むぎ		644
		とりにく あま ず 鶏肉の甘酢がけ			とりにく		でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、す、レモンかじゅう	784
		から ピリ辛きゅうり				きゅうり、だいずもやし、だいこん	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお いちみつがらし	こぎかな 小魚
		はるさめ 春雨スープ			とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	しお、ちゅうかだし、こしょう しょうゆ、さけ	
21 (木)		フィッシュバーガー(丸パン)					パン		667
		フィッシュフライ			たら		パンこ、でんぷん、こめこ、あぶら		838
		キャベツとコーンのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゆう	牛乳	ぎゅうにゆう	キャベツ、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)		にゅうせいひん 乳製品
		ミネストローネ ぶどうゼリー			ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら ぶどうゼリー	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお こしょう、あかワイン、トマトピューレー	
22 (金)		タコライス(麦ごはん)					こめ、むぎ		693
		タコライスの具			ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん	あぶら、さとう、パンこ	あかワイン、ウスターソース ケチャップ、しお、こしょう	828
		ゆでキャベツ スライスチーズ)	ぎゅうにゆう	牛乳	チーズ、ぎゅうにゆう	キャベツ			りよくおうしよくさい 緑黄色野菜
		おきなわ じる れいとう 沖縄そば汁 冷凍マンゴー			ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、マンゴー	おきなわそば、さとう	しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
25 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゆう	牛乳	ぎゅうにゆう		こめ、むぎ		654
		や にく ふう いた 焼き肉風炒め			ぎゅうにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいずもやし にんにく、しょうが	はるさめ、さとう、ごまあぶら	しお、こしょう、しょうゆ、ウスターソース さけ、ちゅうかだし、トウバンジャン	816
		とうもろこし				とうもろこし			かい 海そう
		すいぎょうざ ちゅうがく 水餃子のスープ (中学)ベビーパイン			とうふ	にんじん、しめじ、たまねぎ、たけのこ、にら、(中学) パインアップル	すいぎょうざ、ごま、でんぷん、ごまあぶら (中学)さとう	ちゅうかだし、さけ、しょうゆ しお、こしょう	
26 (火)		コッペパン 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゆう	牛乳	ぎゅうにゆう		パン、くろまめきなこクリーム		702
		ハンバーグのデミグラスソースがけ			とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ、さやいんげん	じゃがいも、さとう、あぶら	あかワイン、しお、デミグラスソース ウスターソース、ケチャップ	865
		チーズ入りマッシュポテト			チーズ	パセリ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚
		コンソメスープ			ウインナー(ぶたにく・とりにく)	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、こまつな		しょうゆ、チキンスープ、しろワイン コンソメ、しお、こしょう	
27 (水)		わかめ麦ごはん	ぎゅうにゆう	牛乳	わかめ、ぎゅうにゆう		こめ、むぎ、さとう	しお	655
		あ さかな ふう み 揚げ魚のレモン風味			すけとうだら	たまねぎ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお レモンかじゅう	784
		ささみときゅうりの梅肉和え			とりにく	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめほし	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお、す	たまご 卵
		おくらともずくのすまし汁 梨ゼリー			とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、もずく	たまねぎ、にんじん、おくら	でんぷん、なしゼリー	しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
28 (木)		しょう 小チーズパン	ぎゅうにゆう	牛乳	チーズ、ぎゅうにゆう		パン		687
		なすとひき肉のスパゲッティ			ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、トマト	スパゲッティ、あぶら、さとう	あかワイン、ウスターソース、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう、トマトピューレー	886
		かりぼりがらめ			かたくちいわし		アーモンド、さつまいも あぶら、さとう、ごま	みりん、しょうゆ	まめ 豆
		さっぱりサラダ				キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう レモンかじゅう	
29 (金)		きのこごはん	ぎゅうにゆう	牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゆう	にんじん、ほししいたけ、エリンギ、しめじ、さやいんげん	こめ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし	667
		しろ みさかな 白身魚のあまがらめ			ホキ	ごぼう、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	813
		ふのすまし汁			とうふ、かまぼこ、わかめ		ふ	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	いも
		オレンジ				オレンジ			

ざいりょう つこう こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょうくもつ かた たいおう げんざいりょうはいごうひょうとう き さい
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

しょうさいこんだてひょう かく がっ こう はい ふ き ぼう かた かく がっ こう もう で
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。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook

