

日 (曜)	こ ん だ て め い 献 立 名	し ゃ く じ ゃ ん び ん め い 名 食 品 名				エ ネ ル ギ ー kcal 小 学 校 kcal 中 学 校 家庭でとりたい し ゃ く じ ゃ ん び ん 名 品
		あ か 赤 おもに体をつくる も と に な る 食 品	あ じ 緑 おもに体の調子を整える も と に な る 食 品	き 黄 おもにエネルギーの も と に な る 食 品	ち ょ う み り ょ う 調 味 料	
1 (火)	 むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きゅうりとたこの酢のもの 生揚げのみそ汁 アーモンド	ぎゅうにゅう さわら、みそ たこ、わかめ なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとう アーモンド、あぶら	みりん す、しょうゆ、しお だしiriこ、だしこんぶ、しお	659 790 りょくおうしやくさい 緑黄色野菜
2 (水)	 むぎ 麦ごはん 牛乳 ウインナー スナッペンどうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スナッペンどう、もやし、にんじん、とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく スナッペンどう、もやし、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ さとう さとう、ごま	しお す、しょうゆ、しお、こしょう	643 800 こ ざ か な 小 魚
7 (月)	 むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおのごま醤油煮 菜の花のおひたし 豚汁 かしわもち 5月5日(土)の端午の節句にちなんだ「こどもの日献立」です。端午の節句には子ども達の健やかな健康を願って、「こいのぼり」や「かぶと」を飾ったり、「かしわもち」を食べます。	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう しょうが なのはな、キャベツ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごま さとう さといも、こんにやく、かしわもち	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ だしこんぶ、けずりぶし	661 773 にゅうせいひん 乳 製 品
8 (火)	 むぎ 麦コッペパン 牛乳 卵とチーズのオープン焼き ささみサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ、ほうれんそう、にんじん にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ねぎ	パン、いちごジャム じゃがいも、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも	しお、す しお、す、しょうゆ チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	602 781 く だ も の 果 物
9 (水)	 むぎ 麦ごはん 牛乳 白身魚のあまがらめ 生揚げとじゃがいものみそ煮 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう ごぼう、えだまめ たまねぎ、にんじん、さやいんげん きよみオレンジ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう	みりん、さけ、しょうゆ しょうゆ、さけ、わふうだし みりん、しお	714 876 た ま ご 卵
10 (木)	 むぎ 麦レーズンパン 牛乳 鶏肉とカシューナッツのソテー グリーンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ほしどとう キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう ほししいたけ	パン カシューナッツ、あぶら じゃがいも マカロニ	しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	646 869 ま め せ い ひ ん 豆 製 品
11 (金)	 げん な 減菜めし 牛乳 血うどん(血うどんのめん、血うどんの具) 肉団子のもち米蒸し 春雨と野菜の中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか ぶたにく、とりにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほししいたけ たまねぎ、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん	こめ、さとう さらうどんめん、ごまあぶら でんぶん もちごめ、でんぶん、パンこ さとう、あぶら はるさめ、ごま、ごまあぶら さとう	しお ちゅうかだし、さけ、しょうゆ しお、こしょう しょうゆ、しお しょうゆ、す	705 894 かい 海 そう
14 (月)	 むぎ 麦ごはん 牛乳 めばるの磯香天ぷら アスパラガスのたらこ炒め なめこ汁 「アスパラガスのたらこ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されている料理です。アスパラガスには体を元気にしてくれる「アスパラギン酸」がたくさん含まれています。	ぎゅうにゅう めばる、あおのり たらこ、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、あぶら こめこ マーガリン	しお、こしょう しょうゆ、こしょう だしiriこ、だしこんぶ	661 778 い も
15 (火)	 むぎ 麦コッペパン(よこわり) 牛乳 ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー、ヨーグルト	ぎゅうにゅう キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、セロリー	パン、あぶら、こむぎこ、さとう さとう、ごま じゃがいも	しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう、ワイン	601 787 さ か な 魚

し ゃ く じ
食事のマナーを守って、楽しく食事をしよう！

こ ん ね ん ど き ゅ う し ょ く は し
今年度の給食が始まっ
て1ヶ月がたちました
が、正しい食べ方ができ
ていますか？
みんなで楽しく食事を
するために食事のマナー
を守りましょう。



た も の く ら い
食べ物を口に入れたまま
しゃべらない



ま わ り の と と ふ ざ け た り
お お せ は な
大声で話さない



み ん な が 食 べ 終 わ る ま で
せ き た
席を立たない



が ち ゃ が ち ゃ と 食 器 の 音 を
た て な い



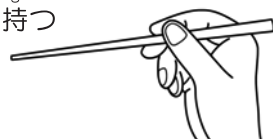
ひ じ を つ い た り 、 背 中 を
ま る は し
丸めて食べない



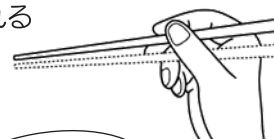
し ゃ く じ ち ゅ う
食事中にふざけくしない
は し
話をしない

じ ょ う ず
上手にはしが持てるかな？

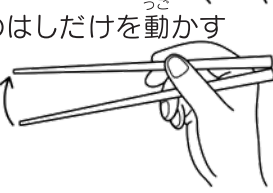
① え ん ぴ つ を 持 つ よ う に
ほ ん も
1 本 持 つ



② 点 線 の 部 分 に も う 1 本 を
い れ る



③ 上 の は し だ け を 動 か す



お は し マ ス タ ー を
め ざ り 目 指 そ う ！



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しやく 食　　品　　名			エネルギー kcal、kcal、 中学校 家庭でとりたい 食品	
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品		
16 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	626 776	
		ちんじやあるーすー 青椒肉絲			ぎゅうにく、なまあげ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん		
		とうもろこし				とうもろこし			くだもの 果物
17 (木)		コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	590 781	
		ぶたにく 豚肉のソースマリネ			ぶたにく	たまねぎ、エリンギ	あぶら		
		やさい 野菜のスープ煮		に	ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、しめじ、もやし	じゃがいも	ケチャップ、ウスターソース	
18 (金)		あまなつ 甘夏みかん				あまなつみかん	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	まめ 豆	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
		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	しょうゆ、みりん、さけ	806
21 (月)		やまぐち やさい 山口野菜の和え物		あ　　もの		キャベツ、にんじん、もやし	さとう	にゅうせいひん 乳製品	
		豆腐のすまし汁		じる	とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	しお、しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ		
		18日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。光市産や山口県産の食材をたくさん使用しています。地元でとれた食材をおいしくいただきます。							
22 (火)		さんさい 山菜ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、わらび、えのきたけ、たけのこ、えだまめ	こめ、さとう	629 818	
		ししゃもの竜田揚げ(小学1尾、中学2尾)		たつ た　あ　　しょうがく　　び　　ちゅうがく　　び	ししゃも	しょうが	でんぷん、さとう、あぶら		
		ひじきの炒め煮		いた　　に	だいず、ひらてん、ひじき	にんじん	しらたき、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	たまご 卵
23 (水)		おじゃがもち汁		しる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	おじゃがもち	だしiriこ、だしこんぶ	643 827
		しょう 小パン 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう		
		クリームスパゲッティ			ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス、エリンギ	スパゲッティ、あぶら	コーンポタージュのもと、ワイン コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
24 (木)		白身魚のバジル焼き		や	ホキ			しお、こしょう、バジル	680 811
		こまつな 小松菜とハムのサラダ			ハム	にんじん、こまつな、もやし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	
		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
とりにく　　ごんさい 鶏肉と根菜のつくね			とりにく	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、パンこ、でんぷん さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお			
25 (金)		もやしのナムル			ハム	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	こさかな 小魚
		かん　こく　ふうにく 韓国風肉じゃが			ぶたにく、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	じゃがいも、ごまあぶら さとう、ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
		コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
かぼちゃサンドフライ			ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ あぶら、さとう	しょうゆ、ウスターソース			
28 (月)		豚肉と野菜のケチャップ煮		に	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、さとう	ケチャップ、トマトソース、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう	かい 海そう
		フルーツミックス				みかん、もも、パインアップル	さとう、ゼリー		
		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
いわしの梅煮		うめ　に	いわし	うめ	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお			
29 (火)		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	こんにやく、ごまあぶら さとう、ごま	しょうゆ、さけ、みりん、けずりぶし だしこんぶ、いちみつがらし しょうゆ、みりん、けずりぶし だしこんぶ、しお	771
		こう　や　どう　ふ　たまご 高野豆腐の卵とじ			たまご、こおりとうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	さとう、あぶら		
		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
とりにく 鶏肉のみそマヨネーズ焼き			とりにく、みそ	たまねぎ	マヨネーズ(卵抜き)	さけ、しょうゆ			
30 (水)		じゃこと野菜のごま酢和え		ず　あ	しらすほし	キャベツ、もやし、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜
		わかたけしる 若竹汁　おからケーキ			とうふ、かまぼこ、わかめ	たけのこ、にんじん、ねぎ	おからケーキ	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
		コロッケバーガー(丸パン、お豆コロッケ、一食ソース)		まる　　まめ　　いっしょく	だいず	たまねぎ	パン、じゃがいも、パンこ、こむぎこ でんぷん、あぶら、さとう	しお、ウスターソース	661
31 (木)		丸パン(よこわり)		まめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649 874
		チーズサラダ			チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
		きのこ野菜のスープ			ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、とうもろこし、しめじ ねぎ、ほししいたけ		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	さかな 魚
32 (金)		むぎ 麦ごはん こうなごのつくだ煮 牛乳		に　　ぎゅうにゅう	こうなごのつくだに、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	661 771	
		たまご　ふく　に おふくろ卵の含め煮			たまご、あぶらあげ	かんぴょう	さとう		
		キャベツの塩昆布和え			しおこんぶ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら		にく 肉
33 (土)		はもつみれのすまし汁		しる	はもつみれ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	くだもの 果物	
		こくとう 黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		
		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	
34 (日)		アーモンドサラダ				キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	くだもの 果物
		いんげん豆のスープ		まめ	ベーコン、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、セロリー	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	

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

しょくもつ　　かた　　たいおう　　げんざいりようはいこうひょうとう　　き　　さい　　しょうさいこんだてひょう
食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を
かく　がっこう　はい　ふ　　き　ぼう　かた　　かく　がっこう　　もう　　で
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。

がっこうきゅうしょく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしょく
学校給食センター
Facebook

