

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しよく 食				エネルギー	
					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	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
1 (金)		げん 減わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	664	811	
		しょうゆラーメン		ぶたにく、かまぼこ、いか	めんま、にんじん、とうもろこし、ねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、ちゅうかだし チキンスープ、しお、こしょう			
		ハムの中華サラダ		ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお			
		ベビーパイン			パインアップル	さとう		たまご 卵		
4 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		648	809	
		や 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾)		ししゃも						
		するめのカムカム和え		ちくわ、するめ	きりしまだいこん、にんじん、もやし、とうもろこし	さとう、アーモンド、ごま	しょうゆ、す、しお、だしこんぶ けずりぶし			
		筑前煮 レモンゼリー		とりにく、きくらげ、てんこ、おこりとうふ	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら さとう、レモンゼリー	しお、しょうゆ、みりん、さけ だしこんぶ、けずりぶし	まめ 豆		
6月4日(月)～10日(日)は、「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことで、あごや歯が丈夫になります。また、カルシウムをとったり歯磨きをして、歯を大切に健康に過ごしましょう。										
5 (火)		アップルパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		639	855	
		ささみチーズフライ		とりにく、チーズ		パンこ、あぶら	しお			
		ツナサラダ		まぐろみずに	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	さとう、あぶら	す、しお、しょうゆ	かい 海そう		
		ミネストローネ		ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー アスパラガス、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう、トマトピューレー			
6 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		688	833	
		さばの有馬煮		さば		さとう、でんぷん	みりん、しょうゆ、さんしょう			
		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、うめぼし	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお、す だしこんぶ、けずりぶし			
		切干しだいこんのみそ汁 冷凍ピーチ		とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	きりしまだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もも		だしこんぶ、けずりぶし	いも		
7 (木)		えびカツバーガー(丸パン、えびカツ、 ゆで野菜、タルタルソース)		えび		パン、こむぎこ、でんぷん さとう、パンこ、あぶら	しお	659	866	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	タルタルソース(卵抜き)				
		ミートボールのブラウンソース煮		ミートボール	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、トマト	じゃがいも、さとう	チキンスープ、コンソメ、デミグラスソース、ケチャップ ウスターソース、ワイン、しお、こしょう、トマトピューレー			
								こざかな 小魚		
8 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659	803	
		めだまや 目玉焼き		たまご、ベーコン						
		豚ひじき		ひじき、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ごま、ごまあぶら、さとう	オイスターソース	りよくうしろよくやさい 緑黄色野菜		
		おじゃがもち汁 (中学)小魚アーモンド		あぶらあげ、わかめ、みそ (中学)かたくりいとし	たまねぎ、にんじん、ねぎ	おじゃがもち(中学)アーモンド、さとう	だしこんぶ、だししょうゆ、(中学)しお			
11 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		624	784	
		しょうまい 焼売(小学1個、中学2個)		ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう、こむぎこ	みりん、しお、こしょう、しょうゆ			
		や 焼きビーフン		ぶたにく	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ビーフン、ごまあぶら	とりからだし、しょうゆ オイスターソース、さけ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品		
		キムチともやしの中華スープ びわゼリー		ホキ、とうふ	たまねぎ、だいずもやし、にんじん、エリンギ しろねぎ、キムチ、びわゼリー	ごまあぶら	コチュジャン、さけ、しお しょうゆ、ちゅうかだし			
12 (火)		コッペパン	だいず チョコ大豆	ぎゅうにゅう 牛乳		パン、チョコだいいず		650	880	
		かつおとじゃがいものケチャップがらめ		かつお		でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース			
		ごぼうサラダ		まぐろみずに	にんじん、ごぼう、キャベツ	ごま、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	にく 肉		
		野菜スープ			たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、とうもろこし、こまつな		しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう			
13 (水)		カレーライス(麦ごはん、カレー)		とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ トマト、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう あぶら、こむぎこ		644	815	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
		ウインナー(小学1本、中学2本)		とりにく		でんぷん、さとう	しお	まめせいひん 豆製品		
		じゃこサラダ		しらすばし	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	ごま、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお			
14 (木)		ライ麦パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ライむぎ		648	883	
		コロッケ			たまねぎ	じゃがいも、さとう、パンこ こめこ、あぶら	しお、こしょう			
		ヴィネグレットサラダ			ピーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	くだもの 果物		
		ウハー ロシアンティームース		さけ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー パセリ	マーガリン、じゃがいも ロシアンティームース	コンソメ、しお、こしょう			
6月14日(木)から始まるサッカーのワールドカップにちなんで、ロシア料理です。「ヴィネグレットサラダ」はロシアでよく食べられているピーツを使ったサラダで、「ウハー」は鮭のスープです。										

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。

しっかり噛んで食べる習慣を身につけ、丈夫な歯で健康に過ごしましょう。

健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて食べる

かたい物をよくかんで食べる

好きな味いせずに
バランスよく食べる

目安は一口30回!

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる

食べたらしつかり
歯をみがく



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	
			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		
15 (金)		むぎ 麦ごはん 手作りふりかけ	しらすほし	こまつな	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	721	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			884	
		さばのゆずきちみそがけ	さば、みそ		さとう	みりん、ゆずきちかじゅう	まめ 豆
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、なまあげ、ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、わふうだし、しお、さけ	
18日(月)～22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。地元でとれた食材に感謝していただきますよう。							
18 (月)		ごはん 納豆 牛乳	ぎゅうにゅう、なつとう		こめ	672	
		あつや 厚焼き卵	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ	794
		ひじきとれんこんの梅肉炒め	ひじき、ちくわ	れんこん、にんじん、うめぼし	さとう、ごま、ごまあぶら	しお、みりん、しょうゆ	りょくおうはくやさい 緑黄色野菜
		だいこん 大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ		だしりこ、だしこんぶ	
19 (火)		しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	643	
		しょうゆ焼きそば	ぶたにく、いか、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	ちゅうかだし、やきそばしょうゆ しお、こしょう	821
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん	しお、しょうゆ、さけ、みりん	まめせいひん 豆製品
		かんぎつミックス		なつみかん、ぼんかん、みかん ピンクグレープフルーツゼリー	さとう		
20 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	688	
		瀬つきあじフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、でんぷん あぶら	しお、こしょう	843
		いかとわかめの酢の物	いか、わかめ	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	さとう	しお、さけ、す、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		味噌鶏じゃが	とりにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん	じゃがいも、さとう	しお、わふうだし、さけ、しょうゆ	
21 (木)		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	685	
		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、にんじん、さやいんげん	パンこ、こむぎこ、さとう	デミグラスソース ウスターソース、ケチャップ	882
		ミニトマト(2個)		ミニトマト			かい 海そう
		えびの豆乳スープ	えび、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	じゃがいも	しお、コンソメ、こしょう	
22 (金)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	697	
		はもフライ	はも		パンこ、あぶら		839
		高菜と鶏肉のそぼろ	とりにく、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん	ごまあぶら	みりん、しょうゆ	こぎかな 小魚
		かきたま汁 ゆずきちゼリー	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、ゆずきちゼリー	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
25 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	668	
		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	しょうゆ、す、さけ	808
		じゃこピーマン	しらすほし	ピーマン、にんじん	ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん	たまご 卵
		おくらともずくのすまし汁 チーズ	とうふ、あぶらあげ、もずく、チーズ	たまねぎ、にんじん、おくら	でんぷん	しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
「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。							
26 (火)		チリドッグ(コッペパン、チリコンカン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげんまめ	たまねぎ、にんにく、トマト	パン、あぶら、パンこ	しお、こしょう、ワイン、ケチャップ トマティソース、ウスターソース、チリソース	600
		牛乳	ぎゅうにゅう				795
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	レモンかじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	さかな 魚
		ベーコンと玉ねぎのスープ 冷凍パイン	ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、パインアップル	マカロニ	しょうゆ、チキンスープ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
27 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	699	
		たらの中中華あんかけ	すけとうだら	たまねぎ、しめじ、さやいんげん	でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら	す、しょうゆ、みりん ケチャップ	859
		棒棒鶏サラダ	とりにく、みそ	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	さとう、ごま、あぶら	しお、す、しょうゆ コチュジャン	まめ 豆
		麻婆春雨	とうふ、ぶたにく、みそ	ほししいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、にんじん、しろねぎ	はるさめ、さとう、でんぷん ごまあぶら	しお、しょうゆ、ちゅうかだし、トウバンジャン コチュジャン、さけ、みりん、オスターソース	
28 (木)		こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	620	
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	しょうが		しょうゆ、カレーこ、しお こしょう、パプリカ	832
		ごずこんサラダ	ひじき、だいず、おのおふくめ きんときまめ、まぐろみずに	ごぼう、キャベツ、にんじん	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	いも
		ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ		しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
29 (金)		さんしよく 三色そばろ井(麦ごはん、三色そばろ井の具)	さんしよく 牛乳	さんしよく 牛乳	さんしよく 牛乳	さんしよく 牛乳	616
		牛乳	ぎゅうにゅう				857
		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	くだもの 果物	
		豆腐とわかめのみそ汁 (中学)ミックスナッツ	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ (中学)ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも、(中学)アーモンド らっかせい、カシューナッツ、あぶら		だしりこ、だしこんぶ、(中学)しお

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に、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。

がっこうきょうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきょうしよく
学校給食センター
Facebook



「食育」は生きる上での基本です！

～毎年6月は「食育月間」～

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう食育活動に取り組んでいます。

知 育

徳 育

体 育



食 育

