

へいせい ねん ど
平成30年度



10月分 学校給食献立表



ひかりし かつがきこうきょうしやう
光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

ひかりし こ しやういく
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～

まいつき にち しやういく ひ
毎月19日は「食育の日」です
しやうきいづつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こ ん 献 だ て め い 立 名	し 食 品 名				エ ネ ル ギ ー
			 おもに体をつくる もとになる食品	 おもに体の調子を整える もとになる食品	 おもにエネルギーの もとになる食品	ち う 調 み 味 料	
1 (月)	 ごはん	ソースカツ丼(麦ごはん、トンカツ、 ゆでキャベツ、トンカツソース) 牛乳 打ち豆汁 9月29日(土)から、福井県で「国民体育大会」が開催されています。1日(月)の献立は、福井県の郷土料理である「ソースカツ丼」と「打ち豆汁」です。	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、うちまめ、みそ	キャベツ だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぶん パンこ、あぶら しお トンカツソース だしこんぶ、けずりぶし	658 821 緑黄色野菜	
		コッペパン チョコ大豆 牛乳 ホキのバジル焼き ささみサラダ ミートボールと野菜のスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりこ ミートボール	パン、チョコだいず キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ブロッコリー	しお、こしょう、バジル さとう、ごまあぶら、ごま しょうゆ、チキンソース、ワイン コンソメ、しお、こしょう	645 872 豆製品	
		麦ごはん 牛乳 えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め 麻婆豆腐 りんご	ぎゅうにゅう えび とうふ、ぶたにく、みそ りんご	ブロッコリー 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 さとう、ごまあぶら、でんぶん	こめ、むぎ しお、さけ、ちゅうかだし ケチャップ、こしょう しょうゆ、ちゅうかだし、トウモロコシ コンソメ、しお、オリーブオイル	738 903 いも	
		小アップルパン 牛乳 ナポリタンスバゲッティ ほうれんそうオムレツ キャベツと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご だいず	りんご たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、エリンギ にんにく、トマト ほうれんそう キャベツ、にんじん、もやし、ブロッコリー	パン、さとう スバゲッティ、オリーブあぶら さとう でんぶん、さとう、あぶら しお しょうゆ、す	662 827 さかな 魚	
		減炒飯 牛乳 みそラーメン チンゲンサイとカシューナッツのツナソテー ぶどう	ぶたにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、みそ まぐろみず ぶどう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ しろねぎ、しょうが、にんにく、めんま、キャベツ、もやし にんじん、とうもろこし、ねぎ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが ぶどう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう ごま、マーガリン あぶら、カシューナッツ しお しょうゆ、トウモロコシ ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、オリーブオイル	695 853 こまかな 小魚	
9 (火)	 ごはん	ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具) 牛乳 いかのチヂミ にらと春雨の中華スープ さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いか とりこ、わかめ	にんにく、たまねぎ、キムチ、ほししいたけ、にんじん だいずもやし、ほうれんそう ねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、もやし、エリンギ、にら	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう ごまご、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん、ごま はるさめ、ごま、ごまあぶら さつまいもと栗のタルト	しお、みりん、さけ、ちゅうかだし コンソメ、しょうゆ しお、しょうゆ、コンソメ、す ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	711 838 にゅうせいひん 乳製品
		麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(小学1尾、中学2尾) たことほうれんそうの酢の物 かきたま汁 ドライブルーベリー 10月10日(水)は、「目の愛護デー」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た献立です。	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも たこ、ひじき とうふ、あぶらあげ、たまご えー	にんじん、キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ ドライブルーベリー えー	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう でんぶん しお しお、さけ、す、しょうゆ さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	641 853 いも	
11 (木)	 ごはん	カレーパン(コッペパン、カレーパンの具) 牛乳 海の幸のトマト煮 ナタデココフルーツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いか、えび みかん、もも、パイナップル	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム にんにく、トマト みかん、もも、パイナップル	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ さとう じゃがいも、オリーブあぶら ナタデココ、マスカットゼリー さとう	カレー、しお、ウスターソース コンソメ、ケチャップ、こしょう トマトピューレ、ケチャップ、ワイン コンソメ、しお、こしょう、いちみつ、砂糖	651 867 かい 海そう
		きのこごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ もやしのごま和え 里芋のみそ汁	とりこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう さんま とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ほししいたけ、にんじん、エリンギ、しめじ さやいんげん もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、さとう でんぶん、あぶら ごま、さとう さといも しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし しょうゆ しょうゆ だしりりこ、だしこんぶ	636 861 くだもの 果物	
15 (月)	 ごはん	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの梅肉和え 豆腐のすまし汁 (中学)ハニピーナッツ	ぎゅうにゅう さば、みそ とうふ、あぶらあげ	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、うめぼし たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、はちみつ	こめ、むぎ さとう、こめこ ごま、さとう ごま、さとう みりん す、しょうゆ、しお、だしこんぶ けずりぶし さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	598 804 たまご 卵	
		フィッシュバーガー(丸パン、白身魚フライ、 ゆで野菜、タルタルソース) 牛乳 さつまいものクリーム煮	たら ぎゅうにゅう とりこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はなごりー	パン、パンこ、でんぶん、こめこ あぶら タルタルソース(卵抜き) さつまいも	665 838 まめ 豆	

10/10 目の愛護デー

みな 目を大切にしていますか？最近
スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器
を利用する時間が増え、近視になる小中学生
が年々増加しています。10月10日は「目の
愛護デー」です。ぜひご家庭でも、目の健康について考えてみましょう。



10を横に倒すと目
とまゆの形に見える
ことから、この日に
なりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンドラ、
ウナギ
など魚介類



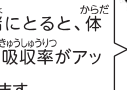
レバー



ビタミンAは油と
一緒にとると、体
への吸収率がアッ
プします。



ビタミンAは油と
一緒にとると、体
への吸収率がアッ
プします。



日 (曜)		こんだて 献立名	食 品 名				エネルギー kcal、kcal 中学校 家庭でやりたい 食 品
			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	
17 (水)	むぎ 麦 ごはん	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 餃子(小学1個、中学2個) 大学芋	ぶたにく、いか、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく、とり、く、だいず	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、ねぎ しょうが キャベツ、しょうが、にら	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう でんぶん こむぎこ、あぶら さつまいも、あぶら、ごま みずあめ、さとう	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しょうゆ、しお、みりん しょうゆ	677 866 緑黄色野菜
18 (木)	こくとう 黒糖パン 黒糖パン	黒糖パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き たこブロッコリーのサラダ 白菜の豆乳スープ	ぎゅうにゅう とり、く たこ ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう	にんにく ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、あかピーマン きどーまん たまねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこし	パン、くろざとう さとう あぶら、さとう じゃがいも	しお、こしょう、しょうゆ、す みりん す、しお、しょうゆ、こしょう しお、こしょう、コンソメ チキンスープ	661 885 くだもの 果物
「白菜の豆乳スープ」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。							
19 (金)	むぎ 麦 ごはん	ごはん 牛乳 はもの光ソースがけ もやしとのりの和え物 生揚げのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう はも のり なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう はも もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、みかん	こめ でんぶん、あぶら、うめジャム さとう さとう	さけ、しょうゆ、みりん しお、しょうゆ だしこんぶ、だししいこ	685 834 いも
19日(金)は地場産給食の日です。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 (月)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 鶏の唐揚げ ひじきと竹輪のごま酢和え 秋の吹き寄せ煮	ぎゅうにゅう とり、く ひじき、ちくわ なまあげ、ひらてん	ぎゅうにゅう とり、く きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、こまつな れんこん、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、おかかふりかけ でんぶん、あぶら さとう、ごま ぐり、さいも、こんにやく あぶら、さとう	しお、こしょう さけ、しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、だしこんぶ けずりおし	684 866 たまご 卵
23 (火)	さつまいも パン さつまいもパン	さつまいもパン 牛乳 いわしのフライ(小学1尾、中学2尾) シーフードサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう かたくちいわし いか、えび、わかめ、こんぶ くわかく、すきのり、ふのり ウインナー	ぎゅうにゅう しょうが キャベツ、もやし、にんじん にんじん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、はなごりー	パン、さつまいも、さとう さとう、じゃがいも、でんぶん こめ、オリーブあぶら、あぶら あぶら、さとう	しお さけ、しお、す、しょうゆ こしょう コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	614 862 まめせいひん 豆製品
24 (水)	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 ウインナー(小学1本、中学2本) じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とり、く しらすまし	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 たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、さゆり、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう マーガリン みずあめ、さとう ごま、さとう、オリーブあぶら	しお、ケチャップ、トマトピューレー コンソメ、ワイン、ハヤシルー、こしょう しお、こしょう、セージ ナツメグ しょうゆ、す、しお	671 866 かい 海そう
25 (木)	こくとう コッペパン コッペパン	コッペパン 牛乳 鶏肉の赤ワイン煮 チーズポテト たっぷり野菜スープ プリン	ぎゅうにゅう とり、く、あか に チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう とり、く、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー パセリ たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし	パン あぶら、でんぶん じゃがいも プリン	しお、こしょう、コンソメ、ワイン しお、コンソメ、こしょう チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	629 817 こぎかな 小魚
26 (金)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 牛乳 まぐろのソースがらめ 小松菜としらすのおひたし 根っこ野菜のキムチ汁 むらさきもチップス	ぎゅうにゅう まぐろ しらすまし、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう しょうが こまつな、もやし、にんじん、しめじ ごぼう、だいこん、にんじん、しろねぎ、キムチ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう さとう さいも、こんにやく むらさきもチップス	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、わふうだし、しお、さけ	654 797 にゅうせいひん 乳製品
29 (月)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 かつおの照り焼き じゃがいものそぼろ煮	しらすまし ぎゅうにゅう かつお とり、く、なまあげ、ひらてん	こまつな ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、ごま、あぶら さとう、でんぶん じゃがいも、こんにやく、あぶら さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、わふうだし、しお、さけ	659 807 くだもの 果物
30 (火)	こくとう コッペパン コッペパン	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ ツナサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とり、く、ぶたにく まぐろみずに ベーコン	たまねぎ もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ブロッコリー	パン じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら ラビオリ	ワイン、ケチャップ、しお デミグラスソース、オスターソース す、しお、しょうゆ コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう、ワイン	613 813 まめ 豆
31 (水)	キャロット ピラフ ピラフ	キャロットピラフ 牛乳 かぼちゃのグラタン キャベツのアーモンドサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	とり、く、ぎゅうにゅう チーズ、ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん、とうもろこし、あかピーマン かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、しめじ かぼちゃプリン	こめ、あぶら じゃがいも、でんぶん、あぶら さとう、マーガリン、こむぎこ アーモンド、さとう、あぶら しょうゆ、しお、こしょう	しお しお しょうゆ、す、しお、こしょう しょうゆ、チキンスープ、コンソメ ワイン、しお、こしょう	667 775 さかな 魚

アレルギーの食材により、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。

学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook

きのこ



秋の味覚のひとつに「きのこ」があります。「きのこ」は、たくさんの種類があり、10月の給食にもたくさん登場します。「きのこ」には、お腹の中をきれいにしてくれる「食物繊維」や、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれる「ビタミンD」がたくさん含まれています。旬の食材の「きのこ」をしっかり食べましょう。

ただし、秋は毒きのこによる食中毒が1年で最も多く発生しています。野生のきのこを安易に食べないように気をつけましょう。

