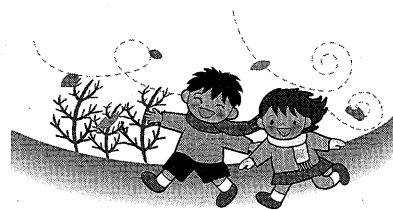


11月分学校給食献立表

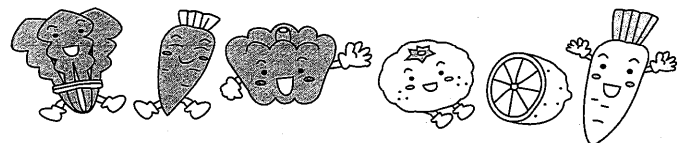


平成25年



光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	610	30.1	たまご いも類
	さばのなごみやき アーモンドあえ	さば・みそ	はくさい・にんじん	アーモンド	733	35.4	
	けんちょう	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・ほししいたけ・こんにゃく	さとう			
5 火	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	670	22.9	こざかな くだもの
	ビーフコロッケ ごまふうみサラダ	ぎゅうにく わかめ	キャベツ・だいこん・きゅうり・レモン	じゃがいも・パセリ・さとう・あぶら			
	とうふとたまごのスープ うめぼし	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう うめぼし	でんぶん			
6 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	643	27.8	さかな 種実類
	ししゃも(2コ) そくせきあえ	ししゃも くわわかめ	キャベツ		748	31.2	
	すきやきふうじに みかん	ぎゅうにく・やきとうふ・やきふ	はくさい・にんじん・だいこん・しろなご・こんにゃく みかん	さとう・あぶら			
7 木	バターパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	678	26.2	かいそう 緑黄野菜
	チキンピーズ ごまつなのサラダ	とりにく・みずくだいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ごまつな・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	829	31.1	
	クレープ			クレープ			
8 金	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい じゃがいも・あぶら	726	23.7	たまご 緑黄野菜
	グリーンサラダ	ぎゅうにく・みずくだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ	アーモンド・さとう・あぶら	861	26.8	
	こざかな	こざかな		ごま			
11 月	チャーハン	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・マーガリン	680	25.4	大豆製品 やさい
	べにざけチーズフライ キウイフルーツ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キウイフルーツ		860	31.2	
	きのこスープ	ぶたにく	はくさい・にんじん・しめじ・えのきたけ・ねぎ				
12 火	ミルクパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう・れんこん	604	30.0	こざかな くだもの
	とりのてりやき ミノマト(2コ)	とりにく	ミノマト	さとう・でんぶん	805	38.1	
	ミネストローネスープ	ベーコン・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・トマト	マカロニ・じゃがいも・さとう			
13 水	ハッシュライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら・さとう	807	27.4	かいそう 種実類
	ほうれんそうのサラダ	ベーコン	ほうれんそう・だいこん	マヨネーズ	969	31.3	
	キャンディチーズ(2コ)	チーズ					
14 木	くりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・くり	702	26.4	さかな くだもの
	とりのからあげ(2コ) ピーナッツあえ	とりのからあげ	ほうれんそう・もやし	あぶら ピーナッツ・さとう	835	29.4	
	コーンスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	じゃがいも			
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	585	18.8	たまご やさい
	ミートボールのあますあんかけ	ミートボール	たまねぎ・にんじん・たけのこ	さとう・でんぶん	696	21.4	
	さつまいものみそしる みかん	みそ	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ みかん	さつまいも			
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	610	26.9	大豆製品 緑黄野菜
	ぶたにくのしょうがやき ゆでキャベツ	ぶたにく	しょうが キャベツ	さとう	731	31.1	
	さつまじる うめぼし	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ うめぼし	さつまいも			
19 火	バターロール	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	687	23.3	かいそう 種実類
	きのこのスパゲッティ	ベーコン	しめじ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	スパゲティ・あぶら	854	28.3	
	だいずとコーンのサラダ ミルメーク	みずくだいず・いか	きゅうり・キャベツ	あぶら・マヨネーズ・さとう ミルメーク			
20 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	600	29.9	たまご 緑黄野菜
	さけのしおやき	さけ しらすぼし・かつおぶし	ほうれんそう・もやし	さとう	707	34.3	
	さといものみそしる みかん	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・しめじ・ねぎ みかん	さといも			
21 木	ミルクパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	654	22.4	こざかな いも類
	はなごりーコロッケ ツナとはくさいのサラダ	はなごりーコロッケ ツナ	はくさい・きゅうり	あぶら あぶら	818	28.2	
	ポークスープ	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ				
22 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	569	26.2	かいそう 緑黄野菜
	ほっけのみりんやき わかめサラダ	ほっけ ささみ・わかめ	キャベツ・きゅうり	ごまあぶら・さとう	685	31.0	
	ぎゅうにくとだいこんのもの	ぎゅうにく・なまあげ	だいこん・にんじん・こんにゃく・いんげん	さとう			
25 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	655	27.0	さかな いも類
	マーボどうふ	ぶたにく・とうふ・あかみそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん	768	30.5	
	ごまサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ・ほうれんそう・だいこん	ごま・さとう・あぶら			
26 火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう・ミルククリーム	651	32.7	大豆製品 くだもの
	とりにくのアップルソースかけ ツナとだいこんのサラダ	とりにく ツナ	りんご だいこん・きゅうり・はくさい	さとう あぶら	815	39.5	
	やさいのスープに	ウインナー	にんじん・キャベツ・だいこん・しめじ・パセリ				
27 水	たきこみごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・あぶら・さとう	577	28.7	かいそう 種実類
	あじのしおやき 3つのやさいサラダ	あじ	だいこん・にんじん・とうもろこし	さとう・あぶら	718	34.6	
	たまごスープ	たまご・とうふ	チンゲンサイ・にんじん	でんぶん			
28 木	ハンバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	691	28.2	さかな いも類
	チキンてりやきパティ ポイルキャベツ)	チキンてりやきパティ	キャベツ		853	33.7	
	クリームに りんご	ベーコン・スキムミルク	りんご カリフラワー・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・はくさい りんご				
29 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・あぶら・さとう	691	26.4	乳製品 緑黄野菜
	トンカツ やさいサラダ	トンカツ	だいこん・キャベツ・きゅうり	あぶら あぶら	788	28.7	
	くだくさんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	さつまいも			



《地産・地消》材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

光市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～