平成26年　６月分　学校給食献立表

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～

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	調味料	栄養価 エネルギー(Kcal)	栄養価 蛋白質(g)	家庭でとってほしい食品
2 (月)	小うめちりごはん しょうゆラーメン チンゲンサイのソテー れいとうパイン	牛乳 ぶたにく ベーコン	うめ にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、しょうが チンゲンサイ、もやし、コーン パイン	こめ、むぎ、きょうかまい ちゅうかめん、ごまあぶら	しょうゆ、しょうゆラーメンスープ、ちゅうかスープ、しお、こしょう コンソメ、ウスター、しお	小 661 kcal 中 805	小 22.8 g 中 26.5	豆製品 きのこ
3 (火)	メロンパン ささみチーズフライ ほうれんそうのソテー コンソメスープ　プリン	牛乳 ささみ、チーズ ベーコン ベーコン	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも　プリン	しお、こしょう しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	751 970	29.4 36.5	かいそう くだもの
4 (水)	むぎごはん ししゃものカレーあげ かみかみサラダ　かみかみ献立 ごもくきんぴら	牛乳 ししゃも するめ とりにく、ひらてん	きゅうり、レモン ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん	こめ、むぎ、きょうかまい でんぷん、あぶら アーモンド、あぶら、さとう じゃがいも、ごま、あぶら、さとう	カレーこ す、しお しょうゆ、みりん、さけ、しちみ、しお	583 741	22.6 28.5	豆製品 かいそう
5 (木)	小バターパン ごもくビーフン ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ、たけのこ たまねぎ、きゅうり、にんじん オレンジ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう、バター ビーフン、あぶら じゃがいも、マヨネーズ、さとう	しょうゆ、ちゅうかスープ、しお、こしょう す、しお、こしょう	675 840	20.9 25.1	たまご 種実
6 (金)	ちゅうかどんぶり くるみあえ ミニトマト(2こ)	牛乳 ぶたにく、ちくわ、いか	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、もやし ほうれんそう、もやし ミニトマト	こめ、むぎ、きょうかまい さとう、でんぷん、ごまあぶら くるみ、さとう	さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ	580 694	24.1 28.1	かいそう 乳製品
9 (月)	むぎごはん ぎょうざ(小1こ　中2こ) ちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく、とうふ、あかみそ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	こめ、むぎ、きょうかまい はるさめ、ごまあぶら、さとう さとう、でんぷん、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお ちゅうかスープ、さけ、しょうゆ、トウバンジャン、しお	624 784	25.6 31.0	こざかな くだもの
10 (火)	小バターパン やきそば せんぎりポテトのソテー びわ	牛乳 ぶたにく、かまぼこ、あおのり かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、もやし にんじん びわ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう、バター やきそばめん、あぶら じゃがいも、あぶら	トンカツソース、ちゅうかスープ、こしょう しょうゆ、しお、こしょう	639 821	24.2 30.9	いも 乳製品
11 (水)	むぎごはん ぶたにくのカレーいため ミニトマト たまごスープ	牛乳 ぶたにく とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん ミニトマト チンゲンサイ、にんじん	こめ、むぎ、きょうかまい あぶら でんぷん	カレーこ、しお、しょうゆ、さけ ちゅうかスープ、しょうゆ、しお、こしょう	579 712	27.9 33.8	かいそう 魚介類
12 (木)	セルフミートサンド(たてわりパン ミートソース ゆでキャベツ) チャウダー	牛乳 ぶたにく、ぎゅうにく いか、えび、スキムミルク	にんじん、たまねぎ キャベツ たまねぎ、にんじん、パセリ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう パンこ マカロニ、あぶら	ケチャップ、ウスター、ワイン、からし、しお ホワイトスソース、しお、こしょう	666 812	29.5 35.6	くだもの たまご
13 (金)	ひみつのごはん あじフライ キャベツのソテー しめじのみそしる　ゼリー	牛乳 しらす、ベーコン あじ ベーコン とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、パセリ キャベツ、もやし しめじ、にんじん、ねぎ	こめ、きょうかまい こむぎこ、パンこ、あぶら あまなつゼリー	しょうゆ、さけ、しお しお、こしょう にぼしだし、だしのもと	660 792	27.6 32.6	いも きのこ
16 (月)	むぎごはん　あじつけのり さばのみそに キャベツのすのもの じゃがいものそぼろに	牛乳 のり さば、みそ わかめ ぎゅうにく、なまあげ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく	こめ、むぎ、きょうかまい さとう さとう、あぶら	す、しょうゆ さけ、しょうゆ、しお	705 881	28.6 32.9	くだもの いも
17 (火)	カレーライス フルーツミックス 一食種実(うまかってん)	牛乳 ぎゅうにく、だいず かんてんカクテル	たまねぎ、にんじん、グリンピース みかん、パインアップル、おうとう	こめ、むぎ、きょうかまい じゃがいも、あぶら うまかってん	カレールウ、ウスター、コンソメ	788 947	24.6 28.0	魚介類 かいそう
18 (水)	わかめごはん あじささみフライ かいそうサラダ はるさめスープ　ぶどうゼリー	牛乳 わかめ ささみ わかめ ミートボール	もやし、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、きょうかまい こむぎこ、パンこ、あぶら はるさめ　ぶどうゼリー	あおじそドレッシング しょうゆ、ちゅうかスープ、しお	621 801	23.4 30.0	たまご 豆製品
19 (木)	小キャロットパン スパゲッティナポリタン シーフードサラダ キウイフルーツ	牛乳 とりにく、チキンハム、こなチーズ いか、たこ、えび	にんじん たまねぎ、にんじん、グリンピース きゅうり、たまねぎ、キャベツ キウイフルーツ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう スパゲッティ、あぶら あぶら、さとう	ケチャップ、ウスター、コンソメ、しお す、からし、しお、こしょう	670 833	29.3 35.6	きのこ 種実
20 (金)	むぎごはん とうふいりハンバーグ ほうれんそうのおひたし ぶたじゃが	牛乳 とうふハンバーグ しらす、かつお ぶたにく、なまあげ	ほうれんそう、もやし たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく	こめ、むぎ、きょうかまい さとう さとう じゃがいも、あぶら、さとう	ウスター、ケチャップ しょうゆ さけ、しょうゆ	685 823	28.2 32.9	乳製品 くだもの
23 (月)	むぎごはん ぎゅうにくのあまからに ゆでやさい あつあげのうまに	牛乳 ぎゅうにく なまあげ	しょうが アズキバラガス、キャベツ たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	こめ、むぎ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま じゃがいも、さとう	しょうゆ、みりん、さけ しお しょうゆ、だしのもと、さけ、しお	661 826	28.6 35.6	こざかな くだもの
24 (火)	クリームロールパン オムレツ ミネストローネ メロン	牛乳 オムレツ ベーコン、ぶたにく	キャベツ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマトピューレ、トマトみずに メロン	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう、クリーム マカロニ、じゃがいも、さとう	コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	611 770	39.0 40.0	かいそう こざかな
25 (水)	むぎごはん ちゅうかはるまき だいこんサラダ ミートボールスープ	牛乳 ちゅうかはるまき ツナ ミートボール	たけのこ だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、たけのこ	こめ、むぎ、きょうかまい あぶら	す、しお、こしょう ちゅうかスープ、さけ、しょうゆ	628 779	20.0 25.4	たまご いも
26 (木)	なめし さんまのけずりぶしに こまつなのごまあえ なすのみそしる	牛乳 さんま、けずりぶし とうふ、あぶらあげ、みそ	ひろしまな、きょうな こまつな、キャベツ、にんじん、 なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、きょうかまい ごま、さとう	しょうゆ にぼしだし、だしのもと	633 739	26.8 29.5	乳製品 くだもの
27 (金)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ボイルキャベツ かきたまじる	牛乳 ぶたにく たまご、とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、きょうかまい さとう	しょうゆ、さけ かつおだし、しょうゆ、しお	587 715	28.8 34.3	かいそう きのこ
30 (月)	むぎごはん　ふりかけ やさいのクリームに いりこのナッツあえ オレンジ	牛乳 のり とりにく、ぎゅうにゅう だいず、いりこ	たまねぎ、にんじん、パセリ オレンジ	こめ、むぎ、きょうかまい じゃがいも、マーガリン あぶら、アーモンド、さとう、	チキンスープ、しお、こしょう さけ、しょうゆ	661 803	26.5 31.9	こざかな 魚介類

★6月4日は、むし歯予防デーです　★
この日にちなんで、給食で4日に、
かみかみメニューを取り入れています

《　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。