



10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	材		料	名	栄 養 価		家庭で とってほ しい食品		
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)		黄(なつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質			
1 火	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	⑩ kcal	g	緑黄野菜 種実類		
	さんまのかんろに キャベツとわかめのすのもの	さんま わかめ	キャベツ	きゅうり	さとう さとう	689	28.6			
	ぶたじゃが	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ	にんじん・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	800	32.1			
2 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			大豆製品 乳製品		
	コロッケ シーフードサラダ	ぎゅうにく いか・たこ・えび	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも・こむぎこ・パン・あぶら	あぶら・さとう		712 25.1	
	ミネストローネ	ぶたにく・ベーコン	たまねぎ	にんじん	キャベツ・パセリ	トマト	じゃがいも・マカロニ・さとう		845 28.6	
3 木	ハンバーガー(バーガーパン、 チキンてりやきパティ ポイルキャベツ)	牛乳	牛乳		こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう	651	26.8	たまご かいそう		
	はくさいのクリームに バインアップル	チキンてりやきパティ	キャベツ			809	31.9			
		ぎゅうにくゅう	はくさい	にんじん	たまねぎ	グリンピース バインアップル	あぶら			
4 金	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			小魚 くだもの		
	ささみチーズフライ ほうれんそうのおかかあえ	ささみチーズフライ かつおぶし	ほうれんそう		あぶら さとう	716	27.2			
	ワンタンスープ イチゴクレープ	ワンタン	たまねぎ	もやし・チンゲンサイ	にんじん	イチゴクレープ	839 31.3			
7 月	むぎごはん	牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい			さかな 乳製品		
	ポークウインナー(2コ) アーモンドあえ	ポークウインナー	牛乳	キャベツ	にんじん	アーモンド・さとう	569 23.3			
	やさいスープ	ぶたにく	かぼちゃ	たまねぎ	キャベツ	にんじん	ほうれんそう		707 28.9	
8 火	小バターパン	牛乳	牛乳		こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう			たまご くだもの		
	スパゲティミートソース オレンジ	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ	にんじん	たまねぎ	パセリ	オレンジ	スパゲティ・こむぎこ・マーガリン・オリーブゆ		740 26.7	
	かいそうサラダ キャンディチーズ(2コ)	かいそう チーズ	きゅうり	キャベツ		あぶら	905 31.7			
9 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			種実類 いも類		
	かぼちゃコロッケ あおなのあぶらいため	しらすぼし・あぶらあげ	かぼちゃ	チンゲンサイ	にんじん	パン・こむぎこ・あぶら	あぶら・さとう		601 21.1	
	うすらたまごこつまつなすましじる あじつけのり	うすらたまご・いとがまぼこ のり	えのきたけ	こつま			769 25.1			
10 木	わかめごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			さかな くだもの		
	ぶたにくのかおりやき ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく・みそ	しょうが	ねぎ	ほうれんそう	キャベツ	にんじん		さとう・あぶら さとう・ごま	669 25.5
	みそしる ブルーベリーゼリー	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん	ねぎ	こんにゃく		さつまいも		ブルーベリーゼリー	789 29.4
11 金	てまきすし(すしめし てまきのり	牛乳	しらすぼし のり	牛乳	こめ・きょうかまい・ごま・さとう			たまご いも類		
	ウインナー かにかまぼこ たまごやき ツナサラダ	ウインナー かにかまぼこ たまご ツナ	キャベツ	たまねぎ		マヨネーズ	666 30.4			
	いとがまぼこのすましじる	とうふ・いとがまぼこ・わかめ	はくさい	にんじん	えのきたけ	ねぎ			789 35.7	
15 火	カレーライス	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			緑黄野菜 かいそう		
		ぎゅうにく・ミートボール・みずくだいず	たまねぎ	にんじん	グリンピース	にんにく	しょうが		じゃがいも・あぶら	838 25.9
	フルーツのヨーグルトあえ スナックアーモンド	ヨーグルト	みかん・バインアップル・おうとう		アーモンド		987 29.6			
16 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			さかな やさい		
	あつやきたまご こうはくなます	たまご	だいこん	にんじん		さとう ごま・さとう	678 25.9			
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ	にんじん	いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	796 29.2			
17 木	ハムバーガー(バーガーパン ハム ツナサラダ)	牛乳	牛乳		こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう			大豆製品 くだもの		
	ミートボールスープ ★セレクトデザート(タルト)	ハム ツナ	キャベツ	たまねぎ		マヨネーズ	660 24.4			
		ミートボール	たまねぎ	にんじん	ほししいたけ・ほうれんそう・たけのこ	★セレクトデザート(タルト)	839 30.8			
18 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			たまご 種実類		
	とりにくのひかりソース さとのおひたし	とりにく しらしぼし	ほうれんそう	にんじん	もやし	うめジャム・さとう・でんぶん	621 28.9			
	さとのみそに	なまあげ・みそ	にんじん	ねぎ	こんにゃく・しいたけ	さつまいも	さといも		さとう・あぶら	738 33.6
21 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			さかな いも類		
	ちゅうかはるまき マカロニサラダ	はるまき ハム	きゅうり	にんじん		あぶら マカロニ・さとう	759 28.7			
	マーボどうふ	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	たまねぎ	たけのこ	にんじん	ねぎ	ほししいたけ		しょうが	ごまあぶら・でん粉・さとう
22 火	こくとうパン	牛乳	牛乳		こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう・くるざとう			大豆製品 かいそう		
	ほうれんそうオムレツ かき	たまご	ほうれんそう	かき		622 26.5				
	スープに	とりにく	キャベツ	たまねぎ	にんじん	パセリ	さつまいも		798 32.3	
23 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			乳製品 やさい		
	さばのしおやき くるみあえ	さば	ほうれんそう	もやし		くるみ・さとう	577 25.3			
	かぼちゃのみそしる	とうふ・みそ	かぼちゃ	にんじん	ひらたけ	ねぎ			694 29.4	
24 木	バターパン	牛乳	牛乳		こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう			大豆製品 くだもの		
	ポークケチャップ ポイルキャベツ	ぶたにく	しょうが	パセリ	キャベツ	あぶら	753 33.2			
	さつまいものクリームに	とりにく・ぎゅうにく	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	さつまいも	マーガリン		925 40.1	
25 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			たまご 緑黄野菜		
	ミートボール(2コ) かいそうサラダ	ミートボール かいそう	きゅうり	キャベツ		あぶら	668 22.5			
	あきのみそしる ぶどうゼリー	なまあげ・わかめ・みそ	えのきたけ	しめじ	にんじん	ねぎ	さつまいも		ぶどうゼリー	805 26.0
28 月	小うめちりごはん	牛乳	しらすぼし	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま			さかな くだもの		
	つくねぐし(小1本・中2本) だいがくいも	とりにく・とうふ	うめ・あおじそ		さとう	さつまいも	さとう・マーガリン・あぶら		675 24.3	
	ちゅうかスープ	ぶたにく・とうふ	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう					
29 火	パンプキンパン	牛乳	牛乳	かぼちゃ	こめこ・こむぎこ スkimミルク・さとう			緑黄野菜 いも類		
	スクランブルエッグ	たまご	たまねぎ	ほうれんそう		さとう・マーガリン	616 26.6			
	ポークスープ りんご	ぶたにく・わかめ	たまねぎ	にんじん	キャベツ	ねぎ	りんご		736 31.2	
30 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい			大豆製品 かいそう		
	さつまあげ おひたし	さつまあげ しらすぼし・かつおぶし	もやし・こまつな		さとう		624 26.1			
	さといもとぶたにくのうまに みかん	ぶたにく	だいこん	にんじん	こんにゃく	ねぎ	みかん		さといも	さとう・あぶら
31 木	くりごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・くり			たまご やさい		
	さんまのしおやき ごまあえ	さんま	ほうれんそう	キャベツ	にんじん	ごま・さとう	603 24.5			
	わかめととうふのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい	にんじん	ねぎ		725 27.0			

《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～