

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
※小学校2年生、小学校3年生は、社会見学のため弁当日									
16金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	606 kcal	745 kcal	
	ひじきと枝豆の豆腐カツ		さかなすりみ、とうふ、ひじき	たまねぎ、えだまめ	さとう、こむぎこ、パン粉、あぶら	しお、香辛料	22.4 g	26.2 g	
	もやしとほうれん草の酢の物		さつまあげ	いんげん、ほうれんそう、もやし、にんじん	さとう	す、しょうゆ	2.2 g	2.6 g	
	赤だしみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	ねぎ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし			
19月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	580 kcal	743 kcal	
	厚焼き玉子		たまご		さとう、でんぶん、あぶら	しお、しょうゆ	19.6 g	24.5 g	
	揚げじゃがいものみそがらめ		みそ		じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	みりん、酒	2.3 g	2.9 g	
	わかめともやしのすまし汁		わかめ、とうふ	もやし、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ			
20火	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	614 kcal	823 kcal	
	マカロニチーズ		チーズ、ぎゅうにゅう		マカロニ	パセリ	27.3 g	35.6 g	
	チリコンカン		とりにく、しろいんげんまめ、レッドキドニー、だいず、だいふくまめ、きんときまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト		ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、こしょう、カレー粉		1.9 g	2.9 g
	果物(オレンジ)			オレンジ					
21水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	661 kcal	775 kcal	
	アジフライ		あじ		パン粉、こむぎこ、あぶら		23.8 g	28 g	
	和風ひじきサラダ		チキンハム、ほしひじき	キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ、す、こしょう	1.5 g	2.1 g	
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ、しめじ		かつおだし、こんぶだし			
22木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	587 kcal	783 kcal	
	豚のマヨネーズ炒め		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、アスパラガス	ノンエッグマヨネーズ、さとう	しょうゆ	27.2 g	34.2 g	
	豆腐たっぷり中華スープ		とうふ、わかめ	もやし、とうもろこし、ねぎ		とりがらだし	1.4 g	2 g	
	㊤フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	糖類、豆乳加工品、あんず果汁、加工でんぶ	酸味料、香料			
給食試食会 大人気メニュー「チキンチキンごぼう&れんこん」を提供いたします。御応募お待ちしております。									
23金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	715 kcal	885 kcal	
	チキンチキンごぼう&れんこん		とりにく	ごぼう、れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	27 g	34.3 g	
	けんちょう		とうふ、さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	さとう	しょうゆ、しょうゆ、酒	1.7 g	2 g	
	山口県産リンゴゼリー				ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、さとう	ゲル化剤、酸味料			
26月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	636 kcal	791 kcal	
	チキントマトカレー		とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	こむぎこ	こしょう、ウスターソース、カレールウ	26.5 g	33.9 g	
	ツナともやしとひじきのサラダ (和風ドレッシング)		ツナ、ほしひじき	もやし、とうもろこし、れんこん たまねぎ、あかピーマン	あぶら、さとう	す、しお、かつおエキス、香辛料	1.9 g	2.7 g	
	冷凍ミカン			みかん					
27火	バーガーパン	○	だっしふんにゅう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	603 kcal	839 kcal	
	メンチカツ		ぶたにく、とりにく	きゃべつ	パン粉、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、香辛料、しょうゆ	23.9 g	34 g	
	ごぼうのみそ金平		みそ	ごぼう、にんじん	こんにやく、ごま、さとう		2.5 g	3.7 g	
	もずくスープ		もずく、とうふ、とりにく	もやし、にんじん、ねぎ		コンソメ、こしょう			
	㊤スライスチーズ		チーズ						
附属光中学校給食委員会提案揚げ物メニュー「ドーナッツ(サーターアングギー)」									
※小学校5年生は宿泊学習									
28水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	721 kcal	928 kcal	
	鶏と大豆ミートのタコライスの具		だいず、とりにく、とりレバー	たまねぎ、にんじん、にんにく	さとう	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ	29.8 g	38.6 g	
	チーズ入りポイルキャベツ		チーズ	キャベツ	さとう	パセリ、す	1.4 g	1.9 g	
	サーターアングギー		たまご		こむぎこ、あぶら、さとう	ベーキングパウダー			
※小学校5年生は宿泊学習									
29木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	562 kcal	714 kcal	
	ひじきと切干大根炒め		ひじき、あぶらあげ、さつまあげ	にんじん、きりぼしだいこん	あぶら、さとう	しょうゆ	24.6 g	31.9 g	
	高野豆腐のみそ煮		とりにく、こうやどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.8 g	2.2 g	
	㊤山口県産味付小魚		かたくちいわし		さとう				
30金	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	570 kcal	792 kcal	
	チキンフランク		とりにく		粉末水あめ、さとう、でんぶん	しお、発酵調味料、香辛料	28.7 g	37.1 g	
	ワカメとツナの和え物 (フレンチドレッシング) ※卵不使用		わかめ、ツナ	キャベツ	さとう、デキストリン、レモン果汁	す、しお、オニオンパウダー、香辛料	2.8 g	3.9 g	
	豆と鶏肉のクリーム煮		とりにく、しろいんげんまめ、だいず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	こむぎこ	こしょう、パセリ、シチュールウ			



今年度も、光市の漁師の皆様、山口県漁業協同組合光支店様の御協力をいただき、附属光中学校の1年生が室積海岸で地引網漁体験を行います。昨年度は、真鯛、チヌなど大漁でした。今年も大漁だと見込み、地引網漁でとれた魚を6月の給食で提供する予定です(もしもの時は、代わりに他の魚で提供します)。お楽しみに！
※エビ、カニ、イカ、タコ、貝類などは漁でとれた場合でも提供しません。