令和5年6月　　学校給食予定献立表（中学校）

竹原市学校給食センター
（竹原すくすくセンター）
【TEL:22－2350　FAX:22－2315】

日	曜	献立 ★　米：竹原市内産 竹原市内産，広島県内産の食品名には線を入れています。			あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子を整える		き おもにエネルギーのもとになる		栄養量 エネルギー（kcal） カルシウム(mg) えんぶん(g)
1	木	きなこパン	MILK	タイピーエン カミカミサラダ	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん くきわかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい ほししいたけ きりぼしだいこん	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	735 389 2.9
2	金		MILK	肉じゃがキムチ たくあんのおかか炒め	ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ　たくあん だいこん　もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	719 400 2.0
5	月		MILK	中華風五目ごはん ふわふわ卵スープ 冷凍みかん	ぶたにく　とりにく ちくわ　ベーコン とうふ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ　ごぼう ほししいたけ　しょうが みかん	こめ パンこ	ごまあぶら	784 331 2.8
6	火	横割りセサミパン	MILK	ホットドック（ウィンナー　野菜） 海の幸ポトフ	ウィンナー ベーコン いか　ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん たまねぎ	パン さとう	ごま	794 441 4.0
7	水		MILK	厚揚げの肉みそ煮 ひろしまんぷくシャキシャキサラダ	なまあげ ぶたにく　みそ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ ひろしまなづけ	にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ　レモン きりぼしだいこん　とうもろこし	こめ かたくりこ さとう	マヨネーズ	888 577 2.4
8	木	小チーズパン	MILK	焼きビーフン バンバンジー	いか ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ ほししいたけ　もやし きゅうり	パン ビーフン　はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	817 409 3.7
9	金		MILK	こいわしフライ そえ野菜 あらめの炒り煮	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こいわし あらめ	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	773 379 1.9
12	月		MILK	豆腐の四川炒め シャキッとポテトのごまじゃこあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　はくさい ほししいたけ	こめ さとう　かたくりこ じゃがいも	ごま	740 418 1.9
13	火		MILK	魚の竜田揚げ ゆかりあえ 新たまのみそ汁	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ　もやし たまねぎ　しめじ	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら	734 340 3.0
14	水		MILK	ビーンズカレー フルーツ白玉	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ もも みかん　パイン	こめ　こめこ じゃがいも　はちみつ だんご	バター	844 282 2.0
15	木	小黒糖パン	MILK	クリームペンネ 枝豆サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えだまめ	たまねぎ　しめじ きゅうり だいこん	パン　くろざとう ペンネ　じゃがいも こめこ　さとう	バター あぶら	833 380 2.5
16	金		MILK	回鍋肉 ワンタンスープ	ぶたにく　みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ しめじ　もやし	こめ さとう　かたくりこ ワンタン	ごまあぶら ごま	728 354 1.7
19	月		MILK	あじのごまがらめ たけはらっこ汁	あじ　レバー とりにく あぶらあげ　とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	さやいんげん こまつな	はくさい	こめ　こむぎこ かたくりこ　さとう じゃがいも	あぶら ごま	803 390 2.4
20	火		MILK	卵と野菜のスープ煮 アスパラガスのソテー いちごジャム	ベーコン うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	だいこん たまねぎ　キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	あぶら	752 349 3.0
21	水	麦ごはん	MILK	シング きのこのクリームスープ	ぶたにく レバー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく　たまねぎ レモン　はくさい しめじ　しいたけ	こめ　むぎ さとう　じゃがいも こめこ	バター	747 298 1.9
22	木	小黒糖パン	MILK	ひじきスパゲティ もやしのナムル アーモンドいりこ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	パン　くろざとう スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	790 526 2.9
23	金		MILK	高野豆腐と野菜のうま煮 菜果なます	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん　きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう		713 330 1.7
26	月		MILK	さわらのねぎだれ そえ野菜 竹原きんぴら	さわら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ　こまつな にんじん さやいんげん	しょうが　にんにく キャベツ たけのこ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	732 321 2.3
27	火		MILK	ぐる煮 きゅうりの土佐漬け	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう　ほししいたけ きゅうり　キャベツ ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら	751 401 2.3
28	水		MILK	そぼろごはん もずくスープ だいふく	ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう　ほししいたけ とうもろこし だいこん	こめ さとう だいふく	ごまあぶら	726 325 2.4
29	木	パン	MILK	豆腐の中華スープ煮 ジャーマンポテト はちみつマーガリン	ぶたにく　とうふ ホタテ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい　たけのこ ほししいたけ たまねぎ	パン さとう　かたくりこ じゃがいも　はちみつ	ごまあぶら バター マーガリン	820 410 3.2
30	金	わかめごはん	MILK	いかの照り煮 おひたし 峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め	いか ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ピーマン	しょうが キャベツ	こめ さとう　かたくりこ じゃがいも　ジャム		711 310 2.5

夏場に起きやすい食中毒に注意！

夏場は，カンピロバクターやサルモネラ，腸炎ビブリオなどの細菌性の食中毒が多く発生します。これらは，食品中などで菌が増殖していったり，細菌から毒素が発生したりして起こります。予防には，食事や調理の前，外で遊んだ後などには石けんでていねいに手を洗う，食品を十分に加熱するなどに気をつけましょう。

食中毒予防のキホン　・つけない　・ふやさない　・やっつける

＊広島県の料理：こいわしフライ
＊各地の料理：ぐる煮（高知県）
＊世界の料理：シング（フィリピン）
＊ひろしま給食：ひろしまんぷくシャキシャキサラダ
＊竹ちゃん給食：峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め
＊19日：食育の日献立
＊26日：広島産物DAY献立

＊物資等の都合で献立や食材が変更することがありますので，ご了承下さい

3色レンジャー