



令和5年7月 学校給食予定献立表(小学校)

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		みどり		き		えいようりょう 栄養量		
				おもに からだ 体をつくる		おもに からだ 体の調子を整える		おもに エネルギー のもとになる		エネルギー (kcal)	カルシウム(mg)	えんぶん(g)
3	月			厚揚げと野菜のうま煮 ひろしまだれみそレモン	なまあげ いか ハム みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	609	336	1.3
4	火			豚肉のしょうが炒め おきなわもずく汁 冷凍みかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく にんじん ピーマン ねぎ	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ みかん	こめ さとう	あぶら ごま	599	311	1.6
5	水			ワニのかわり揚げ そえ野菜 マーボーポテト	サメ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	680	347	1.9
6	木			トマトソースペンネ コーンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ころぎとう ペンネ さとう	バター あぶら	606	309	1.7
7	金			手巻きずし (肉の佃煮 ツナあえ のり) 天の川汁	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ピーマン	ごま マヨネーズ	646	282	2.2
10	月			いわしのかば焼き かおりあえ こんにゃくのきんぴら	いわし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	641	312	1.5
11	火			チリコンカン こまつソテー チョコクリーム	ぶたにく ウィナー きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん トマト こまつな	にんにく たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら	675	330	2.1
12	水			夏野菜カレー ハワイアンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かぼちゃ トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こめこ さとう	バター あぶら	653	273	1.9
13	木			焼きスパゲティ ゆで枝豆 味付けいりこ	ぶたにく えだまめ あじつ	ぎゅうにゅう いりこ にんじん ピーマン えだまめ	キャベツ たまねぎ もやし	パン スパゲティ		652	401	2.4
14	金			豆腐のオイスターソース煮 カルちゃんサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき こまつな	にんにく しょうが たまねぎ とうがん ほししいたけ きりほしだいこん	こめ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	648	410	1.4
18	火			まるよしのいかじゃが かみかみあえ	いか なまあげ ハム	ぎゅうにゅう いりこ にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	610	420	1.5
19	水			ししゃもの甘酢漬け じゃこピーマン かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	ピーマン もやし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	638	408	2.4
20	木			たまごサラダサンド 夏野菜まんさいスープ ムース	ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ トマト	きゅうり キャベツ にんにく とうがん たまねぎ	パン さとう じゃがいも ムース	ごま あぶら マヨネーズ	665	450	2.9

すくすくセンターから

「竹ちゃん給食」は竹原市で作られた食材を使った竹原ならではのメニューです。
毎月、どんな料理がでるか楽しみですね。たべものあれこれや、竹原市の
ホームページで、料理レシピを紹介しています。ぜひ家庭で作って食
べてみて下さい。
今月の「竹ちゃん給食」は夏野菜まんさいスープです。竹原市で
作られた、じゃがいも、たまねぎ、ねぎが使われた、
カレー味のスープです。味わっていただきましょう。



- * 広島県の料理: ワニのかわり揚げ
- * 各地の料理: おきなわもずく汁(沖縄県)
- * 世界の料理: チリコンカン(メキシコ)
- * ひろしま給食: ひろしまだれみそレモン
- * 竹ちゃん給食: 夏野菜まんさいスープ
- * 18日: ひろしま産物DAY献立
- * 19日: 食育の日献立



* 惣菜等の都合で献立の食材が変更あることがありますので、ご了承ください。