



令和5年9月 学校給食予定献立表(中学校)

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

日	曜	献立		あか		みどり		き		栄養量	
		★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。		おもに からだ 体をつくる		おもに からだ ちょうし ととの 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)
1	金		麻婆豆腐 パンサンスー ぶどう	ぶたにく とうふ みそ わかめ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり ぶどう	こめ さとう かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら	785	368
4	月		ししゃもの甘酢かけ かおりあえ 呉の海軍さんの肉じゃが	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	749	486
5	火		豆腐の中華スープ煮 青のりポテト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほししいたけ	パン ころざとう さとう かたくり じゃがいも	ごまあぶら あぶら	794	405
6	水		キムタクごはん とうがん汁 味付けいりこ	ぶたにく とりこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ たくあん とうがん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	691	411
7	木		肉みそパスタ カミカミサラダ	ぶたにく とりこ みそ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	にんじん ピーマン こまつな	ドライパイン しょうが たまねぎ ごぼう しめじ とうもろこし だいこん	パン スパゲティ さとう	あぶら	798	373
8	金		高野豆腐と野菜のうま煮 たくあんあえ	こうやどふ とりこ	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 キャベツ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう	ごま	725	363
11	月		親子丼 アーモンドあえ	とりこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう	アーモンド	710	354
12	火		ひろしまフィッシュレモン わかめスープ	あかうお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく レモン だいこん	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	764	341
13	水		チキンカレー コールスローサラダ	とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こめこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	836	299
14	木		ミネストローネ カラフルソテー	ベーコン いんげんまめ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく とうもろこし キャベツ	パン ころざとう じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら	785	372
15	金		元気☆うまうま丼 鶏きのこ汁 なし	ぶたにく ちくわ とりこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	とうもろこし しょうが だいこん しめじ えのきたけ なし	こめ じゃがいも		727	315
19	火		いかの塩こうじ炒め なすのみそ汁	いか やきぶた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく たまねぎ なす だいこん	こめ かたくりこ	あぶら	720	340
20	水		豚肉と大豆の煮物 野菜菜とちりめん炒め	ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん のざわなづけ こまつな	ごぼう ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	747	430
21	木		ミートサンド 広島野菜のごろごろスープ チーズ	とりこ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ ほしぶどう とうがん	パン パンこ じゃがいも	ごま	831	527
22	金		さばの塩焼き よろこぶキャベツ きりぼしだいこん 切干大根の煮物	さば とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう		775	355
25	月		タンドリーチキン ドレッシングあえ 春雨スープ	とりこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくり はるさめ	あぶら	761	290
26	火		かぼちゃシチュー 野菜ソテー マーマレード	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも こめこ ジャム	バター あぶら	841	414
27	水		魚の磯辺揚げ ごまあえ ひじきの炒り煮	ホキ とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	もやし れんこん	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	766	369
28	木		海鮮汁ビーフン じゃがいもとツナの炒め物	とりこ ホタテ いか ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんにく	パン ビーフン じゃがいも	ごまあぶら あぶら	777	441
29	金		豚肉の香味炒め 豆腐汁 月見団子	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しめじ キャベツ えのきたけ だいこん	こめ さとう だんご	あぶら ごま	792	349

すすくセンターから

9月の給食では、竹原市の神田精果園で、丹精をこめて作られたぶどうを出しています。竹原市は、雨が少なく、ぶどうの栽培に適していることから100年以上前からぶどうがつけられるようになりました。摘粒といって、ぶどうの粒をそろえるために、ぶどうの粒を落とす作業

竹原のぶどうを味わってください。



- * 広島県の料理: 呉の海軍さんの肉じゃが
- * 各地の料理: 野沢菜とちりめん炒め(長野県)
- * 世界の料理: 麻婆豆腐(中国)
- * 竹ちゃん給食: 元気☆うまうま丼
- * ひろしま給食: 広島野菜のごろごろスープ
- * 12日: ひろしま産物DAY 献立
- * 19日: 食育の日 献立

3色レンジャー



* 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、ご了承ください。