



令和5年11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 ちようし との 体の調子を整える	おもに からだ ちようし との 体の調子を整える	おもに からだ ちようし との 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	カルシウム(mg)	
1	水	麦ごはん キーマカレー ジャーマンポテトスープ	ぶたにく レバー いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ ほしぶどう セロリ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも		661 278 1.9
2	木	ココアパン チキンビーンズ ごぼうサラダ	きんときまめ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	583 298 1.8
6	月	ソーントンカツ そえ野菜 赤だし	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	717 324 2.3
7	火	ピタパン ピタパンサンド(ミートソース) 青菜のクリーム煮	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ ほしぶどう	ピタパン パンこ こめこ じゃがいも	あぶら バター	644 344 2.2
8	水	ししゃもの香味だれ いろどりあえ 肉豆腐	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ	こめ さとう		595 445 1.6
9	木	シーフードスパゲティ ビーンズサラダ	とりにく ホタテ いか ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん	パン くるごとう スパゲティ	あぶら マヨネーズ	652 314 2.2
10	金	具雑煮 浦上そぼろ	とりにく かまぼこ こうやどうふ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん みつば さやいんげん	はくさい れんこん もやし	こめ だんご さとう	あぶら ごま	582 288 2.4
13	月	鮭のもみじ焼き 沢煮わん	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たけのこ	こめ マヨネーズ		624 276 1.5
14	火	厚揚げの四川炒め 大根のナムル	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ だいこん	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	626 476 1.2
15	水	きのこカレー フルーツヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しいたけ しめじ パイン もも みかん	こめ じゃがいも はちみつ こめこ	バター	671 300 1.7
16	木	ツナサラダサンド ポトフ	ツナ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン マヨネーズ	ごま	637 425 2.6
17	金	魚のごま揚げ ゆかりあえ さつまいものみそ汁	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ さつまいも	ごま あぶら	666 350 2.3
20	月	釜わかめの煮物 広島菜とちりめん炒め みかん	とりにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きわかめ ちりめん	にんじん さやいんげん ひろしまなづけ こまつな	れんこん もやし みかん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	641 418 2.6
21	火	カレー豆腐 ベーコンポテト	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし	パン くるごとう さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	709 368 2.1
22	水	ひろしまオールスター坦々丼 中華スープ	とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ひろしまなづけ チンゲンサイ	にんにく しょうが エリンギ とうもろこし レモン もやし	こめ さとう ごま	ごまあぶら ごま	567 314 1.8
24	金	さばのみぞれあんかけ あかあえ 秋のかおり汁	さば とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しいたけ まいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも		632 307 2.0
27	月	セルフむすび (ちりめん佃煮 福神漬け のり) すき焼き煮	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん のり	ねぎ ちりめん のり	ほししいたけ だいこん ごぼう たまねぎ はくさい しめじ	こめ むぎ さとう あぶら	ごま あぶら	598 392 2.4
28	火	高野豆腐の卵とじ つつきなます	とりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん レモン	こめ じゃがいも さとう	ごま	664 353 1.8
29	水	峠下牛のタコライス マカロニスープ りんご	ぎゅうにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい りんご	こめ さとう マカロニ じゃがいも		671 286 2.9
30	木	魚のマリネ 汁ビーフン	あかうお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	ドライパイ たまねぎ だいこん ほししいたけ	パン こむぎこ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	653 297 2.1

すくすくセンターから

★日本型食生活のよさを知ろう★

日本には古くから、主食である米飯を中心に、汁物と菜(おかず)を組み合わせた食習慣があります。米飯と汁物に菜(おかず)3品をそろえたものを一汁三菜とよびます。その汁物や菜(おかず)には、旬の食材を用いて季節感を大切にしながら、「まごはやさしい」食品を多く使うという特徴もあります。また、他国の食事に比べ、エネルギー量の半分近くを米飯でとっているうえ、菜(おかず)も肉などの動物性の食品より、野菜などの植物性の食品の方が多く、生活習慣病になりにくい食事です。そのため、日本型食生活は、ヘルシーな食事だと国際的にも注目されています。

* 広島県の料理: つつきなます

* 各地の料理: 具雑煮 浦上そぼろ(長崎県)

* 世界の料理: キーマカレー(インド)

* 竹ちゃん給食: 峠下牛のタコライス

* ひろしま給食: ひろしまオールスター坦々丼

* 17日: 食育の日献立

* 20日: 産物DAY献立

* 24日: 和食の日献立

* 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、ご了承ください。

3色レンジャー

