



令和5年 12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 とどの 体の調子を整える		おもに エネルギー のもとになる		
1	金		 ちゃんこ鍋 せとうちさっぱりサラダ ふりかけ	とりにく ツナ ホタテ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	はくさい だいこん レモン	こめ はるさめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	781 415 2.6
4	月		 いわしのごま風味 かおりあえ けの汁	いわし だいず こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう	こめ さとう	ごま	763 464 2.7
5	火		 カリフラワーのクリームスープ かぶのラタトゥイユ	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	ドライパン しめじ カリフラワーはくさい たまねぎ かぶ にんにく	パン こめこ さとう	バター オリーブオイル	789 386 2.9
6	水		 マーボーポテト 中華あえ	ぶたにく とりにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	767 386 1.9
7	木		 タイピーエン くわいのから揚げ 煎りいりこ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ くわい	パン くろぎとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	784 477 3.0
8	金		 担々豆腐 たくあんのおかか炒め	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ たくあん もやし	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	742 411 3.0
11	月		 焼きししゃも ねぎのごまマヨネーズ はっすん	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	ねぎ にんじん	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ さといも さとう	ごま マヨネーズ	800 479 2.1
12	火		 ポテトサラダサンド もち麦のミネストローネ	ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも もちげんまい	ごま マヨネーズ	823 426 3.6
13	水		 シーフードカレー フルーツクリームあえ	とりにく いか ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	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 ゼリー	バター	906 291 2.3
14	木		 焼きスパゲティ 冬野菜サラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	768 364 2.9
15	金		 うずみ カミカミ揚げ みかん	とりにく ホタテ あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん みつば	ほししいたけ しめじ れんこん みかん	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	797 494 2.1
18	月		 厚揚げのオイスターソース煮 シャキットポテトのナムル	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	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	ごまあぶら ごま	797 537 1.5
19	火		 さばのゆうあん焼き 昆布あえ たけはらっこ汁	さば とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん こまつな	ゆず だいこん はくさい	こめ じゃがいも		788 337 2.7
20	水		 鶏肉のから揚げ レモンあえ あらめの炒り煮	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん あらめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり レモン ごぼう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	830 363 2.2
21	木		 カレービーフン 大根サラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん	パン ビーフン さとう	あぶら	817 443 3.9
22	金		 チキンライス かぼちゃスープ デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ しめじ はくさい セロリー	こめ さとう かたくりこ デザート		750 365 3.2

すくすくセンターから

【ひろしま産物DAYについて】

毎月、竹原市や広島県の産物を使った給食として「ひろしま産物DAY献立」をとり入れています。全部の食材とはいきませんが、納品して下さるお店の人と連携して、できるだけ地元産の食材を使うようにしています。今月の食材の一部を紹介します。

- 【竹原市内産】米 米粉 小松菜 れんこん はくさい ねぎ
- 【広島県内産】牛乳 鶏肉 豚肉 キャベツ もやし きゅうり だいこん

チンゲンサイ ほうれんそう くわい しめじ みかん

私たちの住んでいる地域でとれた食材を意識しながら、味わって食べましょう。

ひろしまけん りょうり

- * 広島県の料理:うずみ
- * 各地の料理:けの汁(青森県)
- * 世界の料理:かぶのラタトゥイユ(フランス)
- * 竹ちゃん給食:マーボーポテト
- * ひろしま給食:せとうちさっぱりサラダ
- * 11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。