



令和6年6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 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			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	さやいんげん にんじん 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	654 312 2.1
4	火			ホットドック(ウィンナー・野菜) ポトフ	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ごま	682 385 3.0
5	水			厚揚げの肉みそ煮 もやしのナムル	なまあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	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 もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	655 470 1.6
6	木			海鮮汁ビーフン カミカミサラダ	とりにく ホタテ いか	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん くきわかめ	にんじん ねぎ ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	パン ビーフン さとう	ごまあぶら	623 423 3.0
7	金			こいわしフライ そえ野菜 あらめの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ みそ	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	667 328 1.5
10	月			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 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	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	613 367 1.5
11	火			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	608 313 2.3
12	水			ビーンズカレー フルーツ白玉	とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう わかめ	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	681 262 1.6
13	木			クリームペンネ てっちゃんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし きりぼしだいこん	パン くらざとう ペンネ じゃがいも こめこ さとう	バター ごま あぶら	658 363 2.2
14	金			回鍋肉 ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	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	606 322 1.2
17	月			シング きのこのクリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン 赤ピーマン 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 こめこ じゃがいも	バター	621 283 1.5
18	火			ミネストローネ 卵と野菜のソテー ブルーベリージャム	ぶたにく ベーコン いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト さやいんげん	だいこん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン マカロニ さとう ジャム	あぶら	644 335 2.6
19	水			あじのごまがらめ たけはらっこ汁	あじ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん 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	655 367 1.8
20	木			焼きスパゲティ ひろしまんぶくシャキシャキサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン ひろしまなづけ	キャベツ たまねぎ もやし レモン きりぼしだいこん とうもろこし	パン くらざとう スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	662 361 2.4
21	金			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		594 308 1.4
24	月			さわらのねぎだれ そえ野菜 煮合い	さわら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	621 312 1.7
25	火			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 きゃべつ ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら	620 360 1.8
26	水			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 ねぎ	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	626 302 1.7
27	木			豆腐のチリソース煮 ベーコンポテト	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	ドライパイン にんにく たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	661 364 2.3
28	金			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	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ マーマレード		592 289 1.9

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、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

3色レンジャー

ひろしまけん りょうり
* 広島県の料理:こいわしフライ
かくち りょうり
* 各地の料理:ぐる煮(高知県)
せかい りょうり
* 世界の料理:シング(フィリピン)
きゅうり
* ひろしま給食:ひろしまんぶくシャキシャキサラダ
たけ
* 竹ちゃん給食:峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め
あまからいた
* 19日:食育の日献立
にち しよくいく ひこんだて
* 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