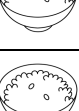
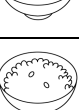
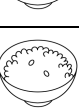
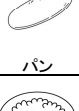
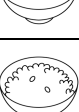
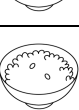




令和6年6月 学校給食予定献立表(中学校)

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	784 331 2.8
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	845 432 3.8
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	793 543 2.2
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	769 483 3.8
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	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	810 358 1.9
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	739 409 1.9
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	734 340 3.0
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	829 271 2.0
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	851 416 2.8
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	728 354 1.7
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	763 299 1.9
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	790 372 3.3
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	801 409 2.4
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	863 413 3.2
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		713 330 1.7
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 あぶら	ごまあぶら あぶら	738 336 2.2
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	751 401 2.3
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	727 323 2.4
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	833 407 3.0
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	こまつな 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		711 310 2.5

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、腸炎ブドウ球菌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

*** 広島県の料理: こいわしフライ**
*** 各地の料理: ぐる煮 (高知県)**
*** 世界の料理: シング (フィリピン)**
*** ひろしま給食: ひろしまんぶくシャキシャキサラダ**
*** 竹ちゃん給食: 峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め**
*** 19日: 食育の日献立**

*** 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、ご了承下さい**