令和6年10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】

★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。

日	曜	主食・牛乳	献立	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子を整える		き おもにエネルギーのもとになる		栄養量 エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	えんぶん(g)
1	火	麦ごはん・MILK	ジャンバラヤ ジュリアンスープ	ベーコン とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ セロリ	こめ むぎ さとう	あぶら	591	284	2.5
2	水	ごはん・MILK	美酒鍋 ごまだれあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しめじ もやし はくさい キャベツ とうもろこし	こめ さとう	あぶら ごま	612	338	1.5
3	木	パインパン・MILK	もち麦と野菜のスープ煮 大学いも	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ドライパイン だいこん たまねぎ キャベツ	パン もちげんまい さとう さつまいも	あぶら ごま	646	335	2.1
4	金	ごはん・MILK	いわしの香味ソースかけ そえ野菜 みそ汁	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし だいこん	こめ さとう	ごまあぶら	587	346	2.4
7	月	ごはん・MILK	鶏肉のケチャップソース煮 マカロニスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ さとう マカロニ じゃがいも		642	269	2.2
8	火	横割りセサミパン・MILK	ハムサラダサンド 金時豆のトマトスープ煮	ハム ベーコン とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ	646	370	2.3
9	水	ごはん・MILK	ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく だいこん	こめ こめこ じゃがいも はちみつ さとう	バター あぶら	654	276	2.2
10	木	パン・MILK	ミート豆腐 チーズポテト ブルーベリージャム	ぶたにく とりにく とうふ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう かたくりこ ジャム	あぶら	690	398	2.4
11	金	ごはん・MILK	いかとれんこんの揚げ煮 けんちん汁	いか あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん ごぼう はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	575	304	1.7
15	火	ごはん・MILK	秋のかおりごはん こしね汁 りんごゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう まいたけ しめじ だいこん しいたけ	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	549	306	1.9
16	水	ごはん・MILK	じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	611	393	1.4
17	木	小パン・MILK	和風スパゲティ ヨーグルトサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	オリーブあぶら マヨネーズ	579	319	2.1
18	金	ごはん・MILK	さばのみそだれかけ 昆布あえ まごわやさしい汁	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	664	324	2.4
21	月	ごはん・MILK	ジャージャン豆腐 もやしのナムル	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	580	328	1.5
22	火	黒糖パン・MILK	さつまいもシチュー ウィンナーと野菜のソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ	パン くろざとう さつまいも こめこ	バター あぶら	618	368	2.2
23	水	ごはん・MILK	ドライカレー シーフードスープ	ぶたにく とりにく いんげんまめ ベーコン ホキ ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく セロリ だいこん	こめ こむぎこ		610	274	1.8
24	木	チーズパン・MILK	炒めビーフン りっちゃんのサラダ	ぶたにく ちくわ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ ほししいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	668	375	2.9
25	金	ごはん・MILK	ひろしまフィッシュレモン もずくスープ	ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく レモン	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	631	295	1.8
28	月	ごはん・MILK	秋野菜の煮物 たくあんのおかか炒め	とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん だいこん ほししいたけ たくあん キャベツ もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	606	386	1.4
29	火	ごはん・MILK	小いわしのさらさ揚げ かおりあえ マーボーポテト	こいわし ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい にんにく たまねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	691	344	1.4
30	水	酢合わせごはん・MILK	バラ寿司 かきたま汁 みかん	ちくわ こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ れんこん たまねぎ みかん	こめ さとう かたくりこ		582	295	2.1
31	木	小パン・MILK	トマトソースペンネ せんちゃんサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	パン ペンネ さとう	バター ごまあぶら ごま	608	344	2.1

すくすくセンターから

実りの秋を迎えました。日本では、米を中心とした食文化を築いてきました。
米を主食に魚や野菜、大豆製品を合わせた和食は栄養バランスがよく、日本が世界有数の長寿国となったことでも証明されています。お米ができるまでの作業は、昔に比べて機械化されてきたとはいえ、大変な苦労があります。
ごはんを一粒も残さず感謝していただきましょう。

* ＊広島県の料理：美酒鍋
* ＊各地の料理：こしね汁(群馬県)
* ＊世界の料理：ジャンバラヤ(アメリカ)
* ＊竹ちゃん給食：マーボーポテト
* ＊ひろしま給食：ひろしまフィッシュレモン
* ＊18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。