



令和6年10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：竹原市産 竹原市産、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 エネルギー(kcal) カルシウム(mg) えんぶん(g)	
				おもに からだ 体をつくる		おもに からだ 体の調子を整える		おもに エネルギー もとなる			
1	火			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	723 302 3.0
2	水			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	741 370 2.1
3	木			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	812 373 2.8
4	金			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	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	701 379 3.1
7	月			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		779 280 2.6
8	火			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	819 421 2.9
9	水			ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	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	792 290 2.8
10	木			ミート豆腐 チーズポテ 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	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	851 448 3.2
11	金			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	689 325 2.3
15	火			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	687 331 2.7
16	水			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	739 441 1.7
17	木			和風スバゲティ ヨーグルトサラダ いちごマーガリン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	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 スバゲティ ジャム	オリーブあぶら マヨネーズ マーガリン	792 353 2.7
18	金			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 ちりめん	ぎゅうにゅう	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	794 351 3.0
21	月			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	696 360 1.9
22	火			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	にんじん なまクリーム	はくさい キャベツ たまねぎ	パン ころもさとう さつまいも こめこ	バター あぶら	780 416 2.8
23	水			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		733 290 2.3
24	木			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	にんじん チーズ ピーマン こんぶ	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	845 429 3.7
25	金			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	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	760 319 2.5
28	月			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 ごま	あぶら ごまあぶら ごま	727 434 1.8
29	火			こ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	839 377 1.7
30	水			パラ寿司 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	にんじん わかめ 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		691 310 2.8
31	木			トマトソースペンネ せんちゃんサラダ マーマレード	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	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 ジャム	バター ごまあぶら ごま	816 386 2.6

すくすくセンターから
 みの あき むか にほん こめ ちゆうしん しゆくぶんか きず
 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。
 こめ しゆくぶんか きず
 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
 せかいゆうすう ちゆうしゆこく
 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
 さきょう むかしん きかいか たいへん くらう
 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。
 ひつご のこ かんしや
 ごはんを一粒も残さず感謝していただきます。



3色レンジャー
 * 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
 * 物質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。

