



令和6年11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<br>★米・竹原市内産<br>竹原市内産、広島県内産の<br>食品名には線を付けています。                                    |                                                                                     | あか                                           |                                | みどり                     |                                                | き                                             |                          | えいようりょう<br>栄養量    |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
|    |   |                                                                                     |                                                                                     | おもに<br>からだ<br>体をつくる                          | おもに<br>からだ<br>体の調子を整える         | おもに<br>からだ<br>体の調子を整える  | おもに<br>からだ<br>体の調子を整える                         | おもに<br>からだ<br>体の調子を整える                        | おもに<br>からだ<br>体の調子を整える   |                   |
| 1  | 金 |    |    | キーマカレー<br>ジャーマンポテトスープ                        | ぶたにく とりにく<br>だいた<br>ベーコン       | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん<br>トマト | にんにく たまねぎ<br>さやいんげん<br>セロリ                     | こめ むぎ<br>さとう こむぎこ<br>じゃがいも                    |                          | 658<br>276<br>1.6 |
| 5  | 火 |    |    | ポトフ<br>マカロニのあべ川                              | とりにく<br>ウインナー<br>きなこ           | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | にんじん<br>だいこん<br>たまねぎ                           | パン<br>マカロニ<br>さとう                             |                          | 650<br>388<br>2.2 |
| 6  | 水 |    |    | ししゃもの香味だれ<br>いろどりあえ<br>肉豆腐                   | ぶたにく<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう<br>ししゃも          | こまつな<br>にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ                   | さとう<br>さとう                                    |                          | 597<br>459<br>1.6 |
| 7  | 木 |    |    | 汁ビーフン<br>ごぼうサラダ                              | とりにく<br>ちくわ<br>ツナ              | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ         | にんじん<br>キャベツ たまねぎ<br>ほししいたけ きゅうり<br>ごぼう とうもろこし | パン<br>さとう<br>ビーフン                             | あぶら<br>ごまあぶら             | 620<br>309<br>2.3 |
| 8  | 金 |    |    | 茎わかめの煮物<br>かみかみあえ                            | とりにく<br>なまあげ<br>ハム             | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>ちりめん | にんじん<br>さやいんげん<br>だいこん<br>きゅうり                 | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | アーモンド<br>ごまあぶら           | 629<br>372<br>2.0 |
| 11 | 月 |    |    | 魚のもみじ焼き<br>沢煮わん                              | ホキ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ            | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>たけのこ                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | マヨネーズ                    | 599<br>279<br>1.6 |
| 12 | 火 |    |    | 豆腐の四川炒め<br>大根のナムル                            | とうふ<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ はくさい<br>チンゲンサイ            | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                            | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま       | 580<br>367<br>1.3 |
| 13 | 水 |    |    | きのこカレー<br>フルーツ杏仁                             | とりにく<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>たまねぎ<br>トマト                            | こめ こめこ<br>じゃがいも はちみつ<br>もも パイン                | バター                      | 658<br>268<br>1.7 |
| 14 | 木 |   |   | 熱く燃えるCスープ<br>竹原産れんこんのかりかり揚げ<br>メープルシロップマーガリン | ベーコン<br>とうふ<br>いりこ<br>あおのり     | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな<br>トマト                    | パン<br>かたくりこ こむぎこ<br>メープル                      | あぶら<br>マーガリン             | 649<br>431<br>2.3 |
| 15 | 金 |  |  | 具雑煮<br>いかの塩こうじ炒め                             | とりにく かまぼこ<br>こうやどうふ<br>いか ベーコン | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                   | こめ<br>だんご<br>かたくりこ                            | あぶら                      | 618<br>275<br>2.0 |
| 18 | 月 |  |  | 高野豆腐の卵とじ<br>つつきなます                           | とりにく<br>こうやどうふ<br>たまご みそ       | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>たまねぎ<br>だいこん<br>レモン                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | ごま                       | 664<br>353<br>1.8 |
| 19 | 火 |  |  | 魚の磯辺揚げ<br>ゆかりあえ<br>さつまいものみそ汁                 | ホキ<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ          | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ                           | こめ<br>こむぎこ<br>さつまいも                           | あぶら                      | 654<br>328<br>2.3 |
| 20 | 水 |  |  | 峠下牛のタコライス<br>マカロニスー                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン         | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>もやし                    | こめ<br>さとう<br>マカロニ                             |                          | 628<br>280<br>2.6 |
| 21 | 木 |  |  | シーフードスパゲティ<br>ビーンズサラダ                        | とりにく<br>ホタテ いか<br>ツナ だいた       | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>キャベツ れんこん              | パン<br>スパゲティ                                   | マヨネーズ<br>あぶら             | 640<br>306<br>2.2 |
| 22 | 金 |  |  | セルフむすび<br>(ちりめん佃煮 福神漬け のり)<br>すき焼き煮          | かつおぶし<br>ぶたにく<br>とうふ           | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | ねぎ<br>ほししいたけ<br>だいこん<br>ごぼう たまねぎ はくさい          | こめ<br>さとう                                     | ごま<br>あぶら                | 609<br>393<br>2.4 |
| 25 | 月 |  |  | さばのみぞれあんかけ<br>おかかあえ<br>秋のかおり汁                | さば<br>かつおぶし<br>とうふ あぶらあげ       | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | こまつな<br>にんじん<br>キャベツ<br>ねぎ<br>しいたけ まいたけ        | こめ<br>さとう かたくりこ<br>さといも                       |                          | 632<br>307<br>2.0 |
| 26 | 火 |  |  | カレー豆腐<br>ベーコンポテ                              | ぶたにく とりにく<br>とうふ<br>ベーコン       | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>バセリ                          | ドライバイン<br>にんにく たまねぎ しめじ<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも | あぶら                      | 664<br>362<br>2.0 |
| 27 | 水 |  |  | ひろしまオールスター担々丼<br>三糸湯                         | とりにく みそ<br>ベーコン<br>たまご とうふ     | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>ひろしまなげ<br>ねぎ                           | にんにく しょうが<br>エリンギ とうもろこし レモン<br>キャベツ たまねぎ     | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ごま | 603<br>321<br>2.2 |
| 28 | 木 |  |  | ツナサラダサンド<br>ミネストローネ                          | ツナ<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>きゅうり キャベツ<br>にんにく たまねぎ<br>セロリ          | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ                       | ごま<br>マヨネーズ              | 617<br>366<br>2.5 |
| 29 | 金 |  |  | 豚じゃがキムチ<br>栗果なます                             | ぶたにく<br>なまあげ                   | ぎゅうにゅう<br>さやいんげん        | にんじん<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>だいこん きゅうり みかん        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            |                          | 598<br>332<br>1.4 |

すくすくセンターから

★日本型食生活のよさを知ろう★

日本には古くから、主食である米飯を中心に、汁物と菜(おかず)を組み合わせる食習慣があります。米飯と汁物に菜(おかず)3品をそろえたものを一汁三菜とよびます。その汁物や菜(おかず)には、旬の食材を用いて季節感を大切にしながら、「まごはやさしい」食品を多く使うという特徴もあります。また、他国の食事に比べ、エネルギー量の半分近くを米飯でとっているうえ、菜(おかず)も肉などの動物性の食品より、野菜などの植物性の食品の方が多く、生活習慣病になりにくい食事です。そのため、日本型食生活は、ヘルシーな食事で国際的にも注目されています。

★広島県の料理: つつきなます

★各地の料理: 具雑煮(長崎県)

★世界の料理: キーマカレー(インド)

★竹ちゃん給食: 峠下牛のタコライス

★ひろしま給食: ひろしまオールスター担々丼

★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、ご了承ください。

3色レンジャー

