



令和6年11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 食品名には線を付けています。		あか		みどり		き		えいようりょう 栄養量	
				おもに からだ をつくる		おもに からだ 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)	
1	金			キーマカレー ジャーマンポテトスープ	<u>ぶたにく</u> とりにく だいず ベーコン	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 ほしぼうどう セロリ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも		802 293 2.2
5	火			ポトフ マカロニのあべ川	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	だいこん たまねぎ	パン マカロニ さとう		805 435 3.0
6	水			ししゃもの香味だれ いり豆腐 肉豆腐	<u>ぶたにく</u> とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう		733 552 2.2
7	木			汁ビーフン ごぼうサラダ	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	732 332 2.8
8	金			茎わかめの煮物 かみかみあえ	とりにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	れんこん だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	アーモンド ごまあぶら	761 413 2.4
11	月			魚のもみじ焼き 沢煮わん	ホキ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たけのこ	こめ マヨネーズ		716 292 2.1
12	火			豆腐の四川炒め 大根のナムル	とうふ <u>ぶたにく</u>	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ だいこん	こめ さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	700 409 1.6
13	水			きのこカレー フルーツ杏仁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ もも パイン	<u>こめ こめこ</u> じゃがいも はちみつ ゼリー	バター	799 280 2.1
14	木			熱く炊えるCスープ 竹原産れんこんのかりかり揚げ メープルシロップマーガリン	ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しめじ れんこん	パン かたくりこ こむぎこ メープル	あぶら マーガリン	789 493 3.3
15	金			具雑煮 いかの塩こうじ炒め	とりにく かまぼこ こうやどうふ いか ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい にんにく たまねぎ	こめ だんご かたくりこ	あぶら	749 293 2.7
18	月			高野豆腐の卵とじ つつきなます	とりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん レモン	こめ じゃがいも さとう	ごま	804 390 2.2
19	火			魚の磯辺揚げ ゆかりあえ さつまいものみそ汁	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ さつまいも	あぶら	792 359 2.9
20	水			峠下牛のタコライス マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう マカロニ		759 297 3.4
21	木			シーフードスパゲティ ピーンズサラダ はちみつマーガリン	とりにく ホタテ いか ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん	パン スパゲティ はちみつ	マヨネーズ あぶら マーガリン	871 335 3.0
22	金			セルフむすび (ちりめん佃煮 福神漬け のり) すき焼き煮	かつおぶし <u>ぶたにく</u> とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	ほししいたけ だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	こめ さとう	ごま あぶら	731 443 3.1
25	月			さばのみぞれあんかけ おかかあえ 秋のかおり汁	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しいたけ まいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも		750 330 2.5
26	火			カレー豆腐 ベーコンポテト	<u>ぶたにく</u> とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	ドライパイン にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	839 406 2.7
27	水			ひろしまオールスター担々丼 三糸湯	とりにく みそ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ひろしまなづけ ねぎ	しょうが エリンギ とうもろこし レモン キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	725 350 2.7
28	木			ツナサラダサンド ミネストローネ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま マヨネーズ	780 417 3.4
29	金			豚じゃがキムチ 菜果なます	<u>ぶたにく</u> なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさいキムチ だいこん きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう		720 364 1.7

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)を組み合わせて食べ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、ヘルシーな食事だと国際的にも注目されています。

3色レンジャー

※ 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。

