



令和7年3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 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	 酢合わせごはん	 かぐや姫寿司 根菜汁	ぎゅうにく ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ とうもろこし しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう			709 310 2.3
4	火	 チーズパン	 カレー豆腐 カラフルソテー	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン さとう かたくりこ	ごまあぶら		791 513 3.1
5	水	 鶏肉のから揚げ よるこぶキャベツ みそ汁 デザート	 とりにく よるこぶキャベツ みそ汁 デザート	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ	こめ かたくりこ こむぎこ デザート	あぶら		803 363 3.0
6	木	 小黒糖パン	 ミートスパゲティ ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	ピーマン トマト きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ さとう	パン くろざとう スパゲティ さとう	あぶら	814 357 2.8
7	金	 魚のみそマヨネーズ焼き 具だくさん汁	 さかな 具だくさん汁	ホキ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん はくさい しめじ	こめ マヨネーズ			713 326 2.4
10	月	 いかのチリソース煮 ワンタンスープ	 いか ワンタンスープ	ぶたにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん チンゲンサイ しめじ	こめ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま		704 293 2.3
11	火	 鶏とじゃがいものみそ煮 たくあんのごま炒め	 とりにく たくあんのごま炒め	とりにく なまあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ちくわ ねぎ	にんじん しょうが たまねぎ たくあん もやし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま		743 328 1.8
12	水	 ポークカレー コールスローサラダ	 ポークカレー コールスローサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ハム ねぎ	にんじん たまねぎ トマト	こめ こめこ じゃがいも はちみつ さとう	バター オリーブあぶら あぶら		791 290 2.5
13	木	 小パン	 パッタイ かみかみあえ	いか ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう きわかめ ちりめん	にんじん ドライパイン もやし はくさい ほししいたけ きゅうり だいこん	パン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら		774 350 3.5
14	金	 ちくわの磯辺揚げ そえ野菜 こんにやくのきんぴら	 ちくわ そえ野菜 こんにやくのきんぴら	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり きわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん さとう	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	837 367 3.2
17	月	 高野豆腐と野菜のうま煮 わけぎのツナマヨネーズ	 こうや豆腐 わけぎのツナマヨネーズ	こうや豆腐 とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん わけぎ	ごぼう だいこん さとう	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	792 344 1.9
18	火	 横割りセサミン	 和風ミートサンド 海の幸ポトフ	とりにく ぶたにく ベーコン ホキ ホタテ	ぎゅうにゅう ホキ ねぎ	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん	パン さとう こむぎこ	ごま あぶら		804 439 3.3
19	水	 ししゃものから揚げ かおりあえ ♡広しモ菜 Miso Soup♡	 ししゃものから揚げ かおりあえ ♡広しモ菜 Miso Soup♡	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも こまつな	にんじん はくさい レモン	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら		720 490 2.3
21	金	 むぎごはん	 竹原いっぴい丼 おかかあえ	ぎゅうにく ぶたにく ちくわ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ れんこん もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう			749 331 2.1
24	月	 ひきずり ひじきのナムル	 ひきずり ひじきのナムル	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき ねぎ こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい しめじ もやし	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		713 421 2.5
25	火	 黒糖パン	 クリームシチュー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン くろざとう マカロニ こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター		857 389 2.6

すくすくセンターから

1年間、季節の料理や旬の食べ物、広島県や他県の郷土料理など給食を通してみなさんにいろいろな料理を味わってほしいとの思いで献立を考えました。給食で使う食品の約1/4を竹原市内や広島県でできた地場産物を使いました。地域の生産者やお店の人の協力で、みなさんの健康や成長を支えていただきました。



給食で使った竹原市内の産物

★広島県の料理:わけぎのツナマヨネーズ

★各地の料理:ひきずり(愛知県)

★世界の料理:パッタイ(タイ)

★竹ちゃん給食:かぐや姫寿司

★ひろしま給食:♡広しも菜 Miso Soup♡

★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

