



日	曜	献立 大米：竹原市産 竹原市産、広島県産の 食品名には線を入れています。	あか		みどり		き		栄養量		
			おもに 体をつくる	おもに 体の調子を整える	おもに エネルギー	おもに ものになる	エネルギー (kcal)	カルシウム(mg)	えんぷん(g)		
2	月	中華風五目ごはん ふわふわ卵スープ	ぶたにく とりにく ちくわ たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが	こめ パンこ	ごまあぶら	763	318	2.8
3	火	クリームシチュー こまつなのソテー マーマレード	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン こめこ じゃがいも ジャム	あぶら バター	884	417	3.1
4	水	豆腐の四川炒め かみかみあえ	ぶたにく とうふ ツナ だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ほうさい ほししいたけ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	757	419	2.0
5	木	タイピーエン シャキッとポテトサラダ	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほうさい ほししいたけ	パン さとう ほうさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	744	321	3.1
6	金	いわしの香味ソースかけ そえ野菜 新たまのみそ汁	いわし とうふ みそ あぶらあげ	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 キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	710	391	3.1
9	月	肉豆腐 オイスターソース炒め	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	720	379	1.8
10	火	いかに照り煮 カラフルあえ 峠下牛とアヲハタマレードの甘辛炒め	いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ジャム	ごまあぶら	723	298	1.7
11	水	ピーンズカレー ツナサラダ	とりにく きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 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	757	290	2.7
12	木	焼きパグティ マヨネーズあえ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きりほしだいこん とうもろこし	パン スパグティ さとう	あぶら マヨネーズ	844	395	3.3
13	金	モチコチキン ロミロミサラダ ロングライススープ	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ もちこ さとう ほうさめ	あぶら	839	291	2.2
16	月	ぐる煮 ゆず香あえ	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ちきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら	752	395	2.5
17	火	ハムサラダサンド 熱く燃えろCSスープ	ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ	あぶら	805	475	3.6
18	水	魚の竜田揚げ ゆかりあえ たけはつこ汁	まぐる とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな	しょうが キャベツ もやし ほうさい	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	755	347	2.3
19	木	クリームペンネ てっちゃんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし きりほしだいこん	パン くるざとう ペンネ じゃがいも さとう こめこ	バター ごまあぶら	851	422	2.9
20	金	豚たま丼 おかかあえ だいふく	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう だいふく	あぶら	834	345	2.4
23	月	魚のそぼろあんかけ 煮合い	さわら 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	たまねぎ とうもろこし ごぼう ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	782	314	1.8
24	火	高野豆腐と野菜のうま煮 菜果なます	こうや豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	713	330	1.7
25	水	そぼろごはん もずくスープ チーズ	ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	737	406	2.8
26	木	海の幸ポトフ マカロニのあべ川	ベーコン いか ちくわ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	823	431	3.3
27	金	こいわしの更紗揚げ そえ野菜 あらめの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし あらめ	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	810	367	2.0
30	月	回鍋肉 ワンタンスープ 味付けいりこ	ぶたにく みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ もやし	こめ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま	744	429	1.9

夏場に起きやすい食中毒に注意!

夏場は、カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性の食中毒が多く発生します。これらは、食品中などで菌が増殖していたり、菌から毒素が発生したりして起こります。予防には、食事や調理の前、外で遊んだ後などには石けんでいねりに手を洗う、食品を十分に加熱するなど気を付けましょう。

食中毒予防
のキホン

- ・つけない
- ・ふやさない
- ・やっつける



* 広島県の料理：こいわしの更紗揚げ

* 各地の料理：ぐる煮(高知県)

* 世界の料理：モチコチキン ロミロミサラダ ロングライススープ(ハワイ州)

* 竹ちゃん給食：峠下牛とアヲハタマレードの甘辛炒め

3色レンジャー

* ひろしま給食：熱く燃えろCSスープ

* 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。