



令和8年6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<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                                   |                     | エネルギー<br>(kcal) | カルシウム(mg) | えんぶん(g) |
|----|---|--|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------|-----------------|-----------|---------|
|    |   |  | おもに<br>からだ<br>をつくる                | おもに<br>からだ<br>の調子を整える | おもに<br>からだ<br>の調子を整える               | おもに<br>エネルギー<br>のもとになる                                |                                     |                     |                 |           |         |
| 1  | 月 | 中華風五目ごはん<br>ふわふわ卵スープ                             | ぶたにく<br>ちくわ<br>とりにく<br>とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう            | たまねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>しょうが                         | こめ<br>パンこ                           | ごまあぶら               | 711             | 323       | 2.5     |
| 2  | 火 | チキンピーズ<br>こまつなのソテー                               | いんげんまめ<br>とりにく<br>ベーコン            | ぎゅうにゅう<br>ちりめん        | にんじん<br>トマト<br>こまつな                 | ドライパイン<br>たまねぎ<br>キャベツ                                | パン<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら                 | 794             | 393       | 2.8     |
| 3  | 水 | 豆腐の四川炒め<br>ジャキッとポテトのごまじゃこあえ                      | ぶたにく<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう<br>ちりめん        | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ほししいたけ                | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも         | ごま                  | 714             | 425       | 1.8     |
| 4  | 木 | タイビーエン<br>カミカミサラダ<br>ブルーベリージャム                   | ぶたにく<br>いか                        | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                | はくさい<br>ほししいたけ<br>きりぼしだいこん                            | パン<br>はるさめ<br>さとう<br>ジャム            | ごまあぶら               | 730             | 382       | 3.0     |
| 5  | 金 | いわしの香味ソースかけ<br>そえ野菜<br>新たまのみそ汁                   | まいわし<br>とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ                  | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ                          | こめ<br>さとう                           | ごまあぶら               | 687             | 390       | 3.1     |
| 8  | 月 | ぐる煮<br>ゆず香あえ                                     | とりにく<br>ちくわ<br>なまあげ               | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん<br>さやいんげん                      | ごぼう<br>ほししいたけ<br>もやし<br>キャベツ<br>さとう                   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら                 | 719             | 399       | 2.5     |
| 9  | 火 | モチコチキン<br>ロミロミサラダ<br>ロングライススープ                   | とりにく<br>ベーコン<br>とうふ               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ                          | パイン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                           | こめ<br>かたくりこ<br>こめこ<br>さとう<br>はるさめ   | あぶら                 | 802             | 292       | 2.3     |
| 10 | 水 | ピーズカレー<br>フルーツクリームあえ                             | とりにく<br>だいず                       | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム      | にんじん<br>トマト                         | にんにく<br>たまねぎ<br>もも<br>みかん<br>パイン                      | こめ<br>こめこ<br>バター                    | あぶら                 | 854             | 294       | 2.1     |
| 11 | 木 | 焼きスパゲティ<br>和風サラダ<br>チーズ<br>小横煎りパン                | ぶたにく<br>ツナ                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ  | にんじん<br>ピーマン                        | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>だいこん                           | パン<br>スパゲティ<br>さとう                  | あぶら                 | 775             | 433       | 3.4     |
| 12 | 金 | 八宝菜<br>もやしのナムル                                   | ぶたにく<br>いか<br>ハム                  | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし<br>はくさい<br>ほししいたけ | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                  | ごまあぶら               | 636             | 332       | 2.1     |
| 15 | 月 | 肉豆腐<br>野菜とちりめん炒め                                 | ぶたにく<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう<br>ちりめん        | にんじん<br>ねぎ<br>のぎわなづけ<br>こまつな<br>もやし | しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>もやし                            | こめ<br>さとう                           | あぶら<br>ごまあぶら        | 670             | 420       | 1.8     |
| 16 | 火 | ハムサラダサンド<br>熱く燃えるCスープ                            | ハム<br>ぶたにく<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>トマト                 | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                           | パン<br>ごま<br>マヨネーズ                   | あぶら                 | 789             | 475       | 3.6     |
| 17 | 水 | 高野豆腐と野菜のうま煮<br>キャベツのごま酢あえ                        | こうやとうふ<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう<br>ちりめん        | にんじん<br>さやいんげん                      | ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり                                   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                  | ごま                  | 694             | 372       | 2.1     |
| 18 | 木 | クリームシチュー<br>卵とウィンナーのソテー<br>はちみつマーガリン             | とりにく<br>ウィンナー<br>たまご              | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム      | にんじん<br>ほうれんそう                      | たまねぎ<br>とうもろこし  | パン<br>こめこ<br>じゃがいも<br>はちみつ          | あぶら<br>バター<br>マーガリン | 874             | 387       | 3.3     |
| 19 | 金 | オーロラフィッシュ<br>ゆかりあえ<br>たけはらっこ汁                    | ホキ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ        | ぎゅうにゅう<br>ちりめん        | にんじん<br>こまつな                        | キャベツ<br>もやし<br>かたくりこ<br>はくさい                          | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら                 | 760             | 346       | 2.8     |
| 22 | 月 | 魚のそぼろあんかけ<br>(魚・そぼろあん)<br>煮合い                    | さわら<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ      | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>さやいんげん                      | たまねぎ<br>とうもろこし<br>ごぼう<br>ほししいたけ                       | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                  | あぶら                 | 749             | 313       | 1.8     |
| 23 | 火 | いかの照り煮<br>カラフルあえ<br>膝下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め           | いか<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく               | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | ほうれんそう<br>にんじん<br>ピーマン              | しょうが<br>キャベツ  | こめ<br>ジャム<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも  | ごま<br>ごまあぶら         | 693             | 300       | 2.5     |
| 24 | 水 | そぼろごはん<br>もずくスープ<br>冷凍みかん                        | ツナ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ               | ぎゅうにゅう<br>もずく         | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                | ごぼう<br>ほししいたけ<br>とうもろこし<br>だいこん                       | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごまあぶら        | 688             | 323       | 2.4     |
| 25 | 木 | トマトソースペンネ<br>てっちゃんサラダ                            | ぶたにく<br>とりにく<br>ツナ                | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>さやいんげん<br>トマト<br>ほうれんそう     | にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ<br>とうもろこし<br>きりぼしだいこん             | パン<br>くろざとう<br>ペンネ<br>ごま<br>あぶら     | バター<br>ごま<br>あぶら    | 793             | 388       | 2.6     |
| 26 | 金 | こいわしの梅の香揚げ<br>大根のごま風味<br>ひじきの炒り煮                 | とりにく<br>あぶらあげ                     | ぎゅうにゅう<br>こいわし<br>ひじき | にんじん<br>さやいんげん                      | だいこん  | こめ<br>さとう                           | あぶら<br>ごまあぶら        | 737             | 343       | 2.1     |
| 29 | 月 | 豚たま丼<br>アーモンドあえ<br>だいふく                          | ぶたにく<br>たまご                       | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                  | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ                                | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>だいふく             | アーモンド               | 781             | 353       | 2.4     |
| 30 | 火 | カレー豆腐<br>じゃがいもマヨしょうゆ炒め                           | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく               | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン                  | にんにく<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>ほししいたけ                        | パン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも         | あぶら<br>マヨネーズ        | 831             | 522       | 3.1     |

**すくすくセンターから**

**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、腸炎ビ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石けんでいねいに手を洗う、食品を十分に加熱するなどにご注意ください。

**食中毒予防** ・つけない ・ふやさない ・やっつける

**のキホン**

**★広島県の料理:こいわしの梅の香揚げ**

**★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)**

**★竹ちゃん給食:膝下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め**

**★ひろしま給食:熱く燃えるCスープ**

**★19日:食育の日献立**

**3色レンジャー**

**★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。**