令和5年10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 おもに 体をつくる		みどり おもに 体の調子を整える		き おもに エネルギーのもとになる		栄養量 エネルギー（kcal） カルシウム(mg) えんぶん(g)
2	月	関東煮 かみかみあえ	とりにく なまあげ　ちくわ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん	だいこん はくさい	こめ じゃがいも さとう	アーモンド ごまあぶら	782 452 2.5
3	火	麦ごはん	ベーコン　ぶたにく ぎゅうにく　だいず とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん	こめ　むぎ さとう	あぶら	756 314 3.5
4	水	美酒鍋 ごまだれあえ	ぶたにく とりにく　ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく　しめじ はくさい　キャベツ もやし　とうもろこし	こめ さとう	あぶら ねりごま	741 370 2.1
5	木	黒糖パン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ	パン　くろざとう もちげんまい　さつまいも さとう	あぶら ごま	793 385 2.5
6	金	酢合わせごはん	ちくわ　あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ほししいたけ ごぼう　たまねぎ たけのこ　みかん	こめ さとう かたくりこ		717 322 3.3
10	火	パン	ぶたにく とうふ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	パン じゃがいも　かたくりこ さとう　ジャム	あぶら バター	865 441 3.1
11	水	ひろしまあげあげちくわ そえ野菜 あらめの炒り煮	ちくわ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう あおのり あらめ	こまつな にんじん	だいこん ごぼう	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	804 382 3.4
12	木	横割りセサミパン	ハム ベーコン とりにく　きんときまめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ　きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ	835 496 3.1
13	金	ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ もも みかん　パイン	こめ　こめこ じゃがいも　はちみつ ゼリー	バター	913 289 2.1
16	月	こいわしフライ かおりあえ れんこんのきんぴら	こいわし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり れんこん	こめ さとう	あぶら ごま	770 348 2.5
17	火	秋野菜の煮物 たくあんのおかか炒め	とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん　だいこん ほししいたけ　たくあん もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごあまぶら ごま	724 456 1.8
18	水	さばのみそだれかけ 昆布あえ まごわやさしい汁	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ　わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	こめ さとう　かたくりこ じゃがいも	ごま	794 351 3.0
19	木	小チーズパン	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ しめじ キャベツ　きゅうり	パン スパゲティ さとう	バター オリーブオイル あぶら	873 506 3.8
20	金	きのこスパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト	なまあげ ぶたにく みそ　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　はくさい ほししいたけ　もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	789 548 2.2
23	月	鮭のみそマヨネーズ焼き ふるさと汁	さけ みそ あぶらあげ　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ　はくさい えのきたけ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	764 308 2.2
24	火	黒糖パン	とりにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ	パン　くろざとう さつまいも こめこ	バター あぶら	813 430 2.9
25	水	鶏ごぼう丼 じゃがいものレモンあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが　ごぼう しめじ レモン	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル	726 303 1.5
26	木	パインパン	ぶたにく　ホタテ ちくわ ハム　かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ トマト	ドライパイン　もやし　とうもろこし たまねぎ　ほししいたけ きゅうり　キャベツ	パン ビーフン さとう	ごまあぶら あぶら	834 342 3.4
27	金	いかのオーロラソース こしね汁 りんご	いか とりにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく　たまねぎ ごぼう　しいたけ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	765 347 3.0
30	月	じゃがいものそぼろ煮 竹原中華サラダ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ	こめ じゃがいも さとう　はるさめ	ごまあぶら	746 409 1.9
31	火	鶏肉のセサミソース コーンキャベツ もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが　キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう	ごま	732 307 2.4

すくすくセンターから

実りの秋を迎えました。日本では、米を中心とした食文化を築いてきました。

米を主食に魚や野菜、大豆製品を合わせた和食は栄養バランスがよく、日本が世界有数の長寿国となったことでも証明されています。お米ができるまでの作業は、昔に比べて機械化されてきたとはいえ、大変な苦労があります。

ごはんを一粒も残さず感謝していただきましょう。

＊広島県の料理：美酒鍋
＊各地の料理：こしね汁（群馬県）
＊世界の料理：ジャンバラヤ（アメリカ）
＊竹ちゃん給食：竹原中華サラダ
＊ひろしま給食：ひろしまあげあげちくわ
＊6日：ひろしま産物DAY献立
＊18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。