



令和5年7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 線を入れてあります。		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)
3	月			厚揚げと野菜のうま煮 ひろしまだれみそレモン	なまあげ いか ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	735 370 1.5
4	火			豚肉のしょうが炒め おきなわもずく汁 冷凍みかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ みかん	こめ さとう	あぶら ごま	717 332 2.4
5	水			ワニのかわり揚げ そえ野菜 マーボーポテト	サメ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ	こめ こむぎこ かつくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	824 382 2.3
6	木			トマトソースペンネ コーンサラダ	ぶたにく とりにく	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 しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ころぎとう ペンネ さとう	バター あぶら	781 343 2.2
7	金			手巻きずし (肉の佃煮 ツナあえ のり) 天の川汁	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ピーマン	ごま マヨネーズ	782 302 2.9
10	月			いわしのかば焼き かおりあえ こんにゃくのきんぴら	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	だいこん きゅうり	こめ こむぎこ かつくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	774 339 2.0
11	火			チリコンカン こまつソテー チョコクリーム	ぶたにく ウィナー きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら	835 364 2.6
12	水			夏野菜カレー ハワイアンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こめこ さとう	バター あぶら	793 286 2.5
13	木			焼きスパゲティ ゆで枝豆 味付けいりこ	ぶたにく いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン えだまめ	キャベツ たまねぎ もやし	パン スパゲティ	あぶら	816 433 3.1
14	金			豆腐のオイスターソース煮 カルちゃんサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ とうがん ほししいたけ きりほしだいこん	こめ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	789 467 2.2
18	火			まるよしのいかじゃが かみかみあえ	いか なまあげ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	736 478 1.9
19	水			ししゃもの甘酢漬け じゃこピーマン かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	ピーマン にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	748 481 3.1
20	木			たまごサラダサンド 夏野菜まんさいスープ ムース	ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	きゅうり キャベツ にんにく とうがん たまねぎ	パン さとう じゃがいも ムース	ごま あぶら マヨネーズ	833 501 3.7

すくすくセンターから

「竹ちゃん給食」は竹原市で作られた食材を使った竹原ならではのメニューです。
毎月、どんな料理がでるか楽しみですね。たべものあれこれや、竹原市のホームページで、料理レシピを紹介しています。ぜひ家庭で作って食べてみて下さい。
今月の「竹ちゃん給食」は夏野菜まんさいスープです。竹原市で作られた、じゃがいも、たまねぎ、ねぎが使われた、カレー味のスープです。味わっていただきましょう。



- * 広島県の料理:ワニのかわり揚げ
- * 各地の料理:おきなわもずく汁(沖縄県)
- * 世界の料理:チリコンカン(メキシコ)
- * ひろしま給食:ひろしまだれみそレモン
- * 竹ちゃん給食:夏野菜まんさいスープ
- * 18日:ひろしま産物DAY献立
- * 19日:食育の日献立

3色レンジャー

