

10月の献立目標 ひろしまの味を味わおう

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロ リー	たんぱくし つ グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの					
2月	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ きりぼしだいこん、にんじん こまつな、もやし、りんご	(小)583 (中)739	23.5 28.9	2.2 2.9	ひろしまの 味を味わおう！ 広島県には多くの特 産物があります。給食 を通して、地産地消や 食文化を学びましょう。	
3火	ぎゅうにゅう くりごはん おやこに ひじきとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ、ひじき	こめ くり じゃがいも、さとう あぶら、ごま	にんじん、ねぎ たまねぎ、こんにゃく こまつな、キャベツ	602 767	21.6 26.0	2.3 2.8		
4水	ぎゅうにゅう、コッペパン いわしのフライ やさいのドレッシングあえ あつくもえろ!!CS-7	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ さとう、あぶら じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、トマト、トマトジュース にんにく、たまねぎ、しいたけ	656 770	27.9 31.5	2.7 3.3		
5木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ツナサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、ごま さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、こまつな キャベツ、だいこん みかんジュース	590 762	19.5 24.0	1.8 2.3		
6金	ぎゅうにゅう げんきですか!?!どんぶり もすくスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ かまぼこ、もすく だいす	こめ さとう、ごま あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、えのきたけ	613 777	26.5 32.6	2.1 2.7		
10火	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがふうみやき おひたし かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ、みそ	こめ さとう	しょうが、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、かぼちゃ ねぎ、たまねぎ、しめじ	586 734	27.1 32.4	2.2 2.7		
11水	ぎゅうにゅう、こめパン チーズいりオムレツ ポテトのあっさりサラダ せんぎりやさいのスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ ぶたにく	こめパン あぶら じゃがいも さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、えのきたけ	587 779	30.6 40.2	2.6 3.4		
12木	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら はるさめ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、しいたけ	573 725	18.6 22.5	2.1 2.6		
13金	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、さつまあげ だいす、とりにく とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	578 744	23.9 29.3	1.8 2.4		
16月	ぎゅうにゅう、 ごはん いかとじゃがいものにも ごますあえ ひろしまいごいご	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく ツナ かえりいりこ、こんぶ	こめ じゃがいも、さとう あぶら、ごま マーマレード	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、しめじ、こまつな キャベツ、もやし	576 729	24.1 29.5	1.4 1.8		
17火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん、わかめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ、でんぶん あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ	595 723	27.7 33.1	2.8 3.4		
18水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー りっちゃんのがんきになるサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ロースハム、かつおぶし こんぶ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし みかん	606 770	22.6 28.4	2.2 3.1		
19木	ぎゅうにゅう、 ごはん ちくさやき かみってる! GoGo! ため とうふじる	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ぶたにく、みそ とうふ、わかめ	こめ さとう、あぶら ごま	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、ごぼう、こんにゃく ねぎ、えのきたけ	579 733	24.8 30.3	2.1 2.6		
20金	ぎゅうにゅう もぶり こうや豆腐のうまに かきなます	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ こうや豆腐、とりにく	こめ さとう じゃがいも、あぶら ごま	にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ たまねぎ、こんにゃく、しめじ だいこん、かき	646 820	24.8 30.8	2.3 2.7		
23月	ぎゅうにゅう、 ごはん こんぶのつくだに よしのに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、あぶらあげ とうふ、みそ、わかめ	こめ さとう、ごま さといも、でんぶん あぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、だいこん、ねぎ たまねぎ、キャベツ、しめじ	572 724	21.3 26.1	2.8 3.6		
24火	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり さわにわん きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、たけのこ だいこん、えのきたけ、ごぼう	571 724	26.9 33.4	1.8 2.2		
25水	ぎゅうにゅう わにバーガー ミネストローネ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう わに、たまご ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも さとう	しょうが、キャベツ、にんじん トマト、トマトジュース、にんにく たまねぎ、セロリ、とうもろこし りんごジュース	603 758	27.0 33.0	2.6 3.4		
26木	ぎゅうにゅう、 ごはん あつあげとだいこんのもの とさあえ かみかみりりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、みそ かつおぶし かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら ごま	にんじん、しょうが、しろねぎ たまねぎ、だいこん、こまつな キャベツ、もやし	572 728	25.8 32.2	1.8 2.2		
27金	ぎゅうにゅう チキンピラフ ぶたにくとやさいのスープに フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ バター、あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんにく、セロリ しめじ、キャベツ、だいこん	595 758	20.1 24.8	2.1 2.7		
30月	ぎゅうにゅう、 ごはん くきわかめのつくだにふう おでんふう レモンすあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく、ちくわ、あつあげ うずらたまご、こんぶ	こめ さとう、ごま あぶら	にんじん、だいこん、こんにゃく こまつな、キャベツ、レモン	572 721	22.0 26.7	2.6 3.3		
31火	ぎゅうにゅう きつねうどん ちくわのいそべあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ちくわ、あおのり ちりめん	うどん あぶら、こむぎこ でんぶん さとう、アーモンド	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、だいこん、キャベツ とうもろこし	577 718	23.9 29.4	2.9 3.9		

ひろしまの味を味わおう！

広島県には多くの特産物があります。給食を通して、地産地消や食文化を学びましょう。

18日(水)「りっちゃんの元気になるサラダ」

小学校1年生の国語の教科書『サラダでげんき』に出てくるサラダです。主人公のりっちゃんが、病気になったおかあさんに元気になってもらおうと、ゆかいな動物たちにアドバイスされながら、サラダを作ります。サラダを食べたお母さんは、たちまち元気になりました。



今月の郷土料理

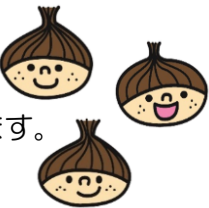
20日(金)もぶり(大竹市)

大竹の『もぶり』は、「黒豆」を入れるのが特徴です。おめでたい事があった時などに大きな丸いおむすびにして、近所に配っていました。具材の数は奇数にしています。

毎日の給食の様子を『大竹市の公式Facebook』に投稿しています。下のQRコードからアクセスできます



- ◇ 16~20日は『給食センターへ行こう週間』です。
- ☆ 17日は玖波小学校リクエスト献立です。
- 19日はひろしま食育の日・かみかみ献立です。
- ★ 16日・19日・23日・30日は栗谷産のお米を使用しています。
- ◎ 20日は広島県大竹市の郷土料理です。
- ☆ 31日は小方小学校リクエスト献立です。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



給食センターへ行こう週間

コロナ禍で中止していましたが、4年ぶりに開催します。給食センターの見学や、子どもたちが食べている給食の試食ができる事業で、今年度は10月16日~20日の「ひろしま食育ウィーク」にあわせて実施します！(申し込み受付は終了しています。)