

5月の献立目標 新〇〇を味わおう

大竹市給食センター

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					
1月	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご、わかめ	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、こんにゃく、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	(小)572	22.2	1.9	⑥	新〇〇を 食べよう! 
					(中)742	27.5	2.6		
2火	さんさいごはん あげとうふのあんかけ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	こめ あぶら でんぶん こめこ	にんじん、わらび、たけのこ ごぼう、しいたけ、ねぎ しょうが、たまねぎ こんにゃく、しめじ、しろねぎ	570	18.4	2.5	⑤	5月は、新キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・新ごぼうなどの「新もの」がとれる季節です。みずみずしくてやわらかく、甘みがあり、香りがよいのが特徴です。
					747	23.8	3.4		
8月	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま ワントンのかわ、あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、しいたけ りんご	579	23.8	1.8	⑤	
					733	28.9	2.4		
9火	ぎゅうにゅう だいぼうどん さばのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう だいす、かまぼこ わかめ、さば あぶらあげ、ツナ	うどん あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、しょうが キャベツ、もやし	574	28.0	2.6	⑤ ◎	
					702	33.8	3.3		
10水	ぎゅうにゅう ミートソースサンド とりにくとやさいのスープに あまなつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく チーズ、とりにく	パン さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム、にんにく セロリ、しめじ、キャベツ あまなつ	594	27.3	2.7	⑤	今月の食材 
					744	33.8	3.6		
11木	ぎゅうにゅう ぶたべんさい!Oピラフ はるキャベツのスープ チーズむしケーキ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく チーズ	こめ バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ロメインレタス、セロリ、キャベツ	573	17.9	2.3	⑤	今月の郷土料理 
					725	21.9	3.0		
12金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに ごもくに しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、さつまあげ あつあげ、みそ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	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	571	20.7	2.7	⑤	たけのこ 
					723	25.4	3.4		
15月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぶりかけ しんじゃがいものにっころがし やまぶきあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく たまご	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく、キャベツ	583	22.2	1.4	⑤	アスパラガス 
					742	27.2	1.9		
16火	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きりぼしだいこんのあますあえ しんごぼろのころころあげ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ あおりのり	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、きりぼしだいこん しいたけ、ごぼう	629	23.7	1.9	⑤	わらび 
					797	29.1	2.7		
17水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム こまつな、キャベツ みかんジュース	595	25.3	2.3	⑤	「わらび」は山菜の一種で、土から顔を出したばかりのやわらかい新芽を食べます。ほろ苦さがある、独特の味わいが魅力です。給食では、たけのこといっしょに『山菜ごはん』でいただきます。
					753	31.1	3.0		
18木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ とさあえ しんじゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう いか かつおぶし、とうふ みそ、わかめ	こめ でんぶん、あぶら さとう じゃがいも	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ	605	25.7	2.4	★	
					760	30.9	3.1		
19金	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげのちゅうかに やさいのナムル アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん ごま、あぶら アーモンド	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、しいたけ キャベツ、こまつな、だいこん、もやし	611	25.2	1.9	■	
					775	31.1	2.4		
22月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき いそかあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ ちりめん、のり かまぼこ、とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな、キャベツ もやし、たけのこ、えのきたけ	569	25.6	2.0	★	
					718	31.5	2.5		
23火	ぎゅうにゅう しんごぼろのスパゲティ あげざかなのケチャップソース わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ちりめん、わかめ	スパゲティ あぶら でんぶん さとう	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ しょうが、キャベツ、もやし	572	27.2	2.2	⑦	今月の郷土料理 
					735	34.2	3.0		
24水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーマレードソースかけ スナップえんどうのドレッシングあえ しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン マーマレード さとう、あぶら じゃがいも	にんにく、しょうが スナップえんどう、キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリ	571	25.7	2.4	⑦	昔、米の栽培がむずかしい島しょ部では、米の代わりに大豆を植えていました。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養満点です。その大豆をうどんにうまく取り入れた、昔の人々の知恵から生まれた料理です。だしに大豆のゆで汁も加えて、まろやかな風味を出しています。
					725	32.8	3.1		
25木	ぎゅうにゅう かやくごはん こうやとうふのうまに あたたちりめんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ こうやとうふ、とりにく ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう、ごま	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、キャベツ、もやし	592	26.4	2.1	②	
					761	33.0	2.9		
26金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス まめとはるキャベツのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ、ツナ メロン	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、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、メロン	570	20.0	1.7	③	
					732	24.7	2.3		
29月	ぎゅうにゅう、ごはん チキンチキンごぼろ おひたし すましじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	ごぼろ、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし たまねぎ、えのきたけ	621	22.0	1.5	④	
					789	26.8	2.1		
30火	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりぶりかけ しんじゃがいものそぼろに ひじきとやさいのごますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、とりにく あぶらあげ、ひじき	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく こまつな、キャベツ	585	23.9	1.8	★	
					749	29.2	2.1		
31水	ぎゅうにゅう、コッペパン しんたまねぎのクリームシチュー アスパラとツナのサラダ クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム アスパラガス、キャベツ パインジュース	614	22.3	2.1	⑦	
					777	27.4	3.0		

- ★ 18・22・30日は東谷産のお米を使用しています。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ◎ 9日は広島県江田島市の郷土料理です。
- ※ 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。



大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください♪

大竹市 検索

