

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	き	みどり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの					
3月	ぎゅうにゅう、ごはん だいこんとぶたにくのもの くるみあえ ひろしまいりこいりこ ひろしまきゅうしょく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かえりいりこ、こんぶ	こめ じゃがいも、あぶら さとう、くるみ マーマレード、ごま	にんじん、しょうが だいこん、こんにゃく こまつな、キャベツ	(小)585 (中)745	23.8 29.5	1.4 1.7	ひろしまの味を味わおう! 広島県には多くの産物があります。給食を通して、地産地消や食文化を学びましょう。 20日(木) 「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『サラダで元気』に出てくるサラダです。 主人公のりっちゃん、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。 裏面にレシピを掲載しています！	
4火	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかぼやき いわしのひこんだて おひたし さといものみそしる	ぎゅうにゅう いわし、かつおぶし とうふ、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ でんぶん、あぶら さとう さといも	しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ もやし、ねぎ だいこん	645 774	25.4 28.9	2.2 2.8		
5水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン やさしいスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、きんときまめ ぶたにく なまクリーム	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん、トマト にんにく、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ、セロリ	594 755	25.7 32.2	2.9 3.8		
6木	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり もずくスープ ぶどう	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく、うすらたまご とうふ、かまぼこ、もずく	こめ でんぶん あぶら	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ たけのこ、キャベツ、えのきたけ ぶどう	576 727	25.3 30.9	2.4 2.9		
7金	ぎゅうにゅう くりごはん こうやどろろのうまに ひじきとやさしいごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどろろ とりにく ちくわ、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、グリーンピース こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ	601 762	22.8 27.8	2.2 2.9		
11火	ぎゅうにゅう、 ごはん はりはりづけ じゃがいものそばろに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく ぶたにく、とうふ たまご、わかめ	こめ 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、たまねぎ こんにゃく、えのきたけ	600 761	24.7 30.4	2.1 2.8		
12水	ぎゅうにゅう わにバーガー とりにくとやさしいのクリームスープ りんご	ぎゅうにゅう わに、たまご とりにく、なまクリーム	コッペパン こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも さとう、バター	しょうが、キャベツ にんじん、たまねぎ セロリ、マッシュルーム りんご	633 791	27.8 34.1	2.6 3.4		
13木	ぎゅうにゅう チャーハン ちゅうかふうたまごやき チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら 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 にら、きくらげ、チンゲンサイ もやし、しいたけ	589 748	25.5 31.3	2.4 3.2		
14金	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ ごもくに とうふじる	ぎゅうにゅう ちりめん、だいす とりにく、さつまあげ、こんぶ とうふ、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう	こまつな、にんじん ごぼう、れんこん、だいこん こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	594 769	24.7 30.5	1.9 2.4		
17月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし かみてる! GoGo! だめ ひろしまきゅうしょく さつまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく、みそ あぶらあげ	こめ さとう ごま、あぶら さつまいも	だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく ねぎ、たまねぎ、しめじ	632 793	27.4 32.6	2.7 3.3		
18火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ わかめサラダ 玖波小学校リクエストこんだて	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 ごま、あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ きくらげ、もやし こまつな、キャベツ	609 738	28.3 33.9	2.8 3.4		
19水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ ほうれんそうのサラダ アーモンドいりこ ひろしましょくいくのひ	ぎゅうにゅう ウインナー、とりにく ツナ かえりいりこ	コッペパン じゃがいも さとう、あぶら アーモンド、ごま	にんじん、たまねぎ、セロリ だいこん、しめじ ほうれんそう、キャベツ、レモン	586 744	26.4 32.7	2.4 3.5		
20木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス りっちゃんのげんきになるサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、かつおぶし、こんぶ	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、グリーンピース、りんご トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし、ミカンジュース	604 780	19.5 24.3	1.8 2.5		
21金	ぎゅうにゅう もぶり おやこに かきなます おおたけしのきょうどいしょうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ とりにく、たまご	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 だいこん、かき	601 773	22.0 27.2	2.2 2.6		
24月	ぎゅうにゅう、ごはん あたたマダイのてんぷら いそかあえ マダイいきょうじぎょう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう まだい、たまご ちりめん、のり あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら	こまつな、にんじん キャベツ、もやし ねぎ、たまねぎ、しめじ	656 821	28.5 34.3	2.0 2.7		
25火	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ ツナサラダ おからのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、わかめ おから、たまご	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ しめじ、えのきたけ、しいたけ こまつな、キャベツ、だいこん レモン	592 756	23.6 29.2	1.8 2.4		
26水	ぎゅうにゅう、こめこパン クリームシチュー かみかみサラダ クラッシュぶどうゼリー 小方小学校リクエストこんだて	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ちりめん	こめこパン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース だいこん、キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	642 864	27.6 36.6	2.3 3.5		
27木	ぎゅうにゅう、 ごはん ひじきのふりかけ おでんふうに ごますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、ちくわ、あつあげ うすらたまご、こんぶ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	600 756	23.8 29.6	2.1 2.7		
28金	ぎゅうにゅう チキンライス とりにくとたまごのスープに みかん	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	こめ バター、あぶら じゃがいも	にんじん、トマト、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース にんにく、セロリ、しめじ、キャベツ みかん	604 766	22.7 27.8	1.9 2.6		
31月	ぎゅうにゅう、ごはん ひろしまトチキレモン ひろしまきゅうしょく ちくさあえ きのこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう、こめこ でんぶん、あぶら ごま	しょうが、レモン、こまつな、もやし にんじん、キャベツ、とうもろこし ねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ しめじ、えのきたけ、こんにゃく	633 810	25.4 31.2	1.7 2.2		

- ☆ 18日は玖波小学校リクエスト献立です。
- ☆ 26日は小方小学校リクエスト献立です。
- ★ 11日・27日は栗谷産のお米を使用しています。
- 19日はひろしま食育の日・かみかみ献立です。
- ◎ 21日は広島県大竹市の郷土料理です。
- 24日は「広島県産養殖マダイ学校給食提供事業」で阿多田マダイを使用しています。
- ※ 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

