

6月の献立目標 しっかりかんで食べよう

予定献立表

大竹市給食センター

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	からだのちょうしを ととのえるもの					
2月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものにっこうがし きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく グリーンピース、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	(小)576	20.8	1.6		6月4日～10日 「歯と口の健康週間」
					(中)735	25.4	2.4		
3火	ぎゅうにゅう、ごはん ちぐさやき とさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし あつあげ、みそ	こめ さとう あぶら	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ だいこん、しいたけ、こんにゃく	584	26.8	2.3		
					740	33.1	2.9		
4水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ かみかみサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちりめん	パン じゃがいも さとう、あぶら アーモンド	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり キャベツ、とうもろこし りんごジュース	610	25.9	2.3		かみかみメニュー が日替わりで登場し ます。よくかんで食 べましょう！
					767	32.1	3.2		
5木	ぎゅうにゅう、ごはん にじますのからあげ きゅうりのピリッとづけ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう にじます あつあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	608	26.3	2.2		今月の食材
					733	29.7	2.7		
6金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ かみかみいこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん はるさめ、ごま あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	601	27.1	2.3		にじます 
					764	33.5	3.1		
9月	ぎゅうにゅう、むぎごはん はいはいづけ 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	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 ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	573	22.0	2.0	⑥	体に黒い斑点のも ようがたくさんあっ て、虹のような帯が うっすら見えること から「にじます」と いうそうです。
					738	27.0	2.6		
10火	ぎゅうにゅう きつねうどん ちくわのごまあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ちくわ ちりめん、のり	うどん あぶら こむぎこ でんぶん、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、こまつな、にんじん キャベツ、もやし	574	25.5	2.8	⑤	給食のにじますは、 廿日市市佐伯にある 「万古溪養魚セン ター」で繁殖された ものです。
					716	32.2	3.8		
11水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー ツナサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	617	23.4	2.1	⑦	
					793	29.2	3.0		
12木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とりごぼうじる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく 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、ごぼう こんにゃく、しいたけ	580	26.9	1.9		
					733	33.3	2.4		
13金	ぎゅうにゅう ぶち食べんさい!!O(オー)ピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく たまご	こめ バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ	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、トマト セロリ、しめじ	669	21.7	2.2		23日(月) 沖縄料理
					854	26.4	2.6		
16月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ ごもくに ツナとこまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、さつまあげ こんぶ、ツナ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ、こまつな キャベツ、もやし、とうもろこし	572	20.8	1.4		6月23日の「沖 縄慰霊の日」にちな み、沖縄料理が登場 します。
					731	25.5	1.8		
17火	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ちりめんサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめ	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、キャベツ きゅうり、みかんジュース	583	20.1	2.3	③	『なぜごはん』に は、沖縄でよく食べ られている豚肉、昆 布が入っています。
					750	24.8	2.9		
18水	ぎゅうにゅう ミートソースサンド ぶたにくとやさいのスープに メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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、メロン	574	28.2	2.6		沖縄の代表的な家 庭料理『チャンプ ルー』に、広島菜漬 けを加えています。
					725	35.1	3.6		
19木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり わかめスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ かまぼこ、とうふ わかめ、だいず	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 えのきだけ、しろねぎ	633	27.5	2.1	■	食文化を通して、 沖縄について理解を 深めましょう。
					804	33.9	2.6		
20金	ぎゅうにゅう あなごいごはん こうやどうふのうまに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう あなご こうやどうふ、とりにく ちりめん、わかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら、はるさめ	にんじん、ごぼう、しいたけ たまねぎ、こんにゃく しめじ、きゅうり	572	24.8	1.9	② ◎	
					827	29.0	2.6		
23月	ぎゅうにゅう おきなわふうませごはん しもとをたべる！ひろしまなチャンプルー クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ ウインナー、とうふ たまご、かつおぶし	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ、しいたけ ひろしまなづけ、こまつな、もやし パインジュース	608	22.6	2.5		今月の郷土料理
					786	28.0	3.4		
24火	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ 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 とりにく ホキ わかめ	スパゲティ あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ こまつな、だいこん	595	28.5	1.9		20日(金) 宮島・大野 「あなごめし」 (あなご入りごはん)
					758	35.6	2.7		
25水	ぎゅうにゅう、くろパン チーズいりオムレツ アスパラのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ ぶたにく	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、アスパラガス キャベツ、セロリ	596	27.3	2.6		あなごに甘辛いた れをつけて焼き、そ ぎ切りにして、ごは んの上のにせた「あ なごめし」は、宮島 口駅の駅弁から全国 的に有名になりました。
					753	34.0	3.6		
26木	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ じゃがいものそぼろに だいずいりおひたし	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく ぶたにく、だいず かつおぶし、わかめ	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 グリーンピース、こまつな、もやし	586	23.0	1.6		給食では『あなご 入りごはん』で登場 します。
					749	28.5	2.2		
27金	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう あつあげとなすのちゅうかに こますあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま、でんぶん	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、なす、しめじ キャベツ、もやし、きゅうり	596	24.9	2.4		
					757	30.5	3.1		
30月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがふうみやき ちぐさあえ とうふじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ さとう ごま	しょうが、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	573	26.0	1.9		
					714	31.3	2.1		

■ 19日は食育の日、かみかみ献立です。
◎ 20日は広島県廿日市市宮島・大野の郷土料理です。
※ 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。



毎日の給食の様子や、食に関する情報を
大竹市の公式facebookに投稿しています。
右のQRコードからアクセスできます♪

