

10月の献立目標 ひろしまの味を味わおう

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					
1 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン やさいスープ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	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 セロリ、キャベツ りんごジュース	(小)572 (中)720	25.0 30.9	2.7 3.6		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。
2 木	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	597 760	21.4 25.7	2.2 2.8		
3 金	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 アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、かつおぶし かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら アーモンド、ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ だいこん、こまつな キャベツ、もやし	589 751	25.2 31.2	1.7 2.0		
6 月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき いそかあえ つきみじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、ちりめん のり、とりにく	こめ さとう あぶら やきば、さといも	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、ねぎ こんにゃく、しめじ	570 718	24.2 29.6	1.9 2.3		8日(水) 『いっちゃんの 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。
7 火	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とりごぼろじる フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ さとう でんぶん 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	603 762	28.3 35.1	1.9 2.4		
8 水	ぎゅうにゅう、コッペパン タンドリーチキン りっちゃんのげんきになるサラダ たまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト ポークハム、かつおぶし こんぶ、ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも	トマト、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、セロリ	586 725	27.9 33.8	2.9 3.6		
9 木	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワントンスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごま、あぶら ワントンのかわ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、チンゲンサイ たまねぎ、もやし しいたけ、しろねぎ	581 736	21.5 26.1	2.5 3.1		☆
10 金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう	しょうが、ほうれんそう、キャベツ もやし、にんじん、かぼちゃ ねぎ、たまねぎ、しめじ	583 728	26.7 32.0	2.3 2.7		
14 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ だいこん、キャベツ、とうもろこし	608 734	28.1 33.7	2.7 3.4		
15 水	ぎゅうにゅう、コッペパン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	パン さつまいも こむぎこ、バター あぶら、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、だいこん みかん	607 776	21.2 25.8	2.2 2.9	⑦	② ◎
16 木	ぎゅうにゅう もぶり こうやどうふのうまに ちりめんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ こうやどうふ、とりにく ちりめん	こめ さとう じゃがいも あぶら	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、こまつな キャベツ、もやし	579 745	24.6 30.6	2.3 2.9		
17 金	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ ひろしまいりこいりこ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく とりにく かえりいりこ、こんぶ	こめ でんぶん、あぶら はるさめ、ごま マーマレード、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ、キャベツ しろねぎ、ねぎ	572 725	25.2 31.0	2.1 2.7		
20 月	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのでんぶら ちくさあえ さわにわん	ぎゅうにゅう こいわし たまご ぶたにく	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら さとう、ごま	こまつな、キャベツ、もやし とうもろこし、にんじん、ねぎ だいこん、えのきだけ、ごぼう	570 726	22.2 27.1	1.5 1.8		16日(木) 大竹市 『もぶり』 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。
21 火	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ、だいず とりにく、さつまあげ こんぶ、とうふ、たまご	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも でんぶん	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、えのきだけ	587 747	23.9 29.1	2.4 3.2		
22 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ポテトのあっさりサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ とりにく、ツナ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、トマト、セロリ トマトジュース、にんにく	570 722	29.3 36.5	2.3 3.3		
23 木	ぎゅうにゅう キーマカレーライス コンソメスープ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ、むぎ こむぎこ、バター あぶら、じゃがいも さとう	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、セロリ キャベツ、えのきだけ ぶどうジュース	573 734	22.8 28.1	1.9 2.4		⑥
24 金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ わかめ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま	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 りんご	575 725	21.8 26.6	2.0 2.6		
27 月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ じゃがいものにっころがし かきなます	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、だいこん、かき	578 735	20.5 24.8	1.4 1.7		
28 火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ あげざかなのレモンソース いろどりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	スパゲティ あぶら こむぎこ、でんぶん さとう	にんじん、ひろしまなづけ しめじ、にんにく、たまねぎ レモン、こまつな キャベツ、とうもろこし	571 731	29.3 37.1	2.0 2.6		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♡
29 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ わかめサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ、わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ もやし、みかんジュース	602 761	25.5 31.6	2.1 3.0		
30 木	ぎゅうにゅう、むぎごはん こんぶのつくだに よしのに とうふじる	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく あぶらあげ とうふ	こめ、むぎ さとう、ごま じゃがいも でんぶん、あぶら	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	570 734	21.4 26.1	2.2 2.9		
31 金	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、こんぶ、ツナ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、だいこん こんにゃく、キャベツ、もやし	570 719	22.8 27.9	1.9 2.5		

- ◆ 14～20日は『給食センターへ行こう週間』です。
- ☆ 14日は玖波中学校リクエスト献立です。
- ◎ 16日は広島県大竹市の郷土料理です。



※ 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。

給食センターへ行こう週間



広島県では、10月19日の「ひろしま食育の日」を含む1週間を「ひろしま食育ウィーク」としています。それに併せて、大竹市では10月14日～20日に、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「給食センターへ行こう週間」を実施します。(申し込み受付は終了しています。)