

11月の献立目標 秋の旬の味を味わおう

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	えんぷん 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 からだのちようしを ととのえるもの					
4 火	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう あつあげとだいこんのもの ちくさあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく あつあげ、みそ	こめ さとう、ごま あぶら でんぷん	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、とうもろこし	637 (中)813	27.8 34.5	2.5 3.0	秋の味覚を 味わおう!! 秋には、魚、きのこ、 いも、果物など、たく さんの食べ物が旬を迎 えます。また新米の季 節でもあり、今月から 広島県産の新米が登 場します。 様々な秋の味覚を味 わいましょう！ 	
5 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン はくさいスープ かき	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	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、はくさい えのきたけ、かき	571 720	26.3 32.9	2.8 3.7		
6 木	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ かみかみいりこ	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、でんぷん 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	589 745	25.3 31.3	2.2 2.9		
7 金	ぎゅうにゅう、ごはん いかのあまからあげ レモンすあえ おあひら	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ	こめ でんぷん さとう、あぶら さといも	こまつな、にんじん、キャベツ レモン、ごぼう、れんこん だいこん、しいたけ、こんにゃく	638 813	24.2 29.6	1.8 2.1		◎
10 月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものところろがし ひじきとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ、ひじき	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、キャベツ	573 734	20.9 25.4	1.7 2.2		
11 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん 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	609 736	27.5 32.7	2.6 3.3		☆
12 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ わかめサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ちりめん わかめ、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、キャベツ だいこん、セロリ	570 718	27.7 34.3	2.8 3.6	今月の旬の食材 レモン  広島県は、レモン の生産量日本一です。 瀬戸内の温暖で雨の 少ない気候が、レモ ンの栽培に適してい るからです。 大竹市でもレモン が栽培されていて、 給食にも大竹産のレ モンを使用する予定 です。 柑橘類のなかでも 特にビタミンCを多 く含んでいて、風邪 の予防や美肌効果が 期待できます。	
13 木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とりごぼろじる きんときまめのもの	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	580 733	26.8 33.2	1.9 2.4		
14 金	ぎゅうにゅう えびピラフ ミネストローネ ひろしまさんレモンケーキ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく たまご	こめ バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、トマト トマトジュース、にんにく セロリ、キャベツ、レモン	600 761	19.5 23.6	1.8 2.4		
17 月	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ よしのに さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、あぶらあげ ぶたにく	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぷん	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ だいこん、えのきたけ	570 733	22.6 27.6	2.0 2.6		◎
18 火	ぎゅうにゅう、ごはん ちゅうかふうたまごやき きりぼしだいこんのごますあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく かまぼこ とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にら、たまねぎ、にんじん こまつな、きりぼしだいこん、もやし えのきたけ、しろねぎ	573 726	23.9 29.4	1.9 2.3		
19 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ れんこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ツナ	パン じゃがいも さとう、ごま マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ だいこん、こまつな、れんこん キャベツ、りんご	581 740	21.5 26.6	2.5 3.4	■	
20 木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり はるさめスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	こめ さとう、ごま あぶら、はるさめ でんぷん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ キャベツ、しろねぎ	630 800	25.5 31.4	1.9 2.5	7日(金) 大竹市 「大平」 	
21 金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがふうみやき ほうれん草のおひたし あきのくたくさんじる	ぎゅうにゅう さば、かつおぶし とりにく あつあげ	こめ さとう さといも	しょうが、ほうれん草、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ だいこん、はくさい こんにゃく、しめじ	578 725	27.3 32.8	1.5 1.9		
25 火	ぎゅうにゅう ごぼうのスパゲティ あげざかなのレモンソース ちりめんサラダ	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、こむぎこ でんぷん さとう	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ レモン、キャベツ、だいこん	570 732	29.1 37.4	2.2 3.1	根菜や鶏肉などを 入れて作る、具だく さんで汁気の多い煮 物です。昔から、人 がたくさん集まる時 に作られています。 器に直径50センチ ほどもある大きな平 たいお椀が使われる ことから「大きな平 たいお椀」→「大 平」と呼ばれるよう になったそうです。	
26 水	ぎゅうにゅう、こめパン とりのマーメイドソースかけ ツナサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ、ぶたにく たまご	こめパン マーメイド さとう、ごま あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、セロリ	617 807	33.2 43.0	2.7 3.7		
27 木	ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうや豆腐のうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうや豆腐 ちりめん、のり	こめ さつまいも、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ たまねぎ、こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	574 738	24.1 29.7	2.1 2.7		
28 金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス まめのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ツナ	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、ぶどうジュース	600 770	21.1 26.0	1.7 2.3	③	

- ◎ 7日は広島県大竹市の郷土料理、いい歯の日献立です。
 - 19日は食育の日・かみかみ献立です。
 - ☆ 11日は小方中学校のリクエスト献立です。
 - ☆ 26日は小方小学校の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。



毎日の給食の様子を「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♡

◆ 11月24日は「和食の日」です ◆

和食の素晴らしさを伝える日として「和食の日」が制定されました。給食では21日(金)に、『ごはん』・『さばのしょうが風味焼き』・『ほうれん草のおひたし』・『秋の具だくさん汁』の“和食の日献立”が登場します。

日本で受け継がれてきた和食を味わいましょう。