

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 う グラム	えんじゅん 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 からだのちょうしを ととのえるもの					
1 木	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ アーモンドいりこ	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、でんぶん あぶら、はるさめ ごま、アーモンド	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	(計)584 (中)753	24.0 29.3	2.1 2.7	★	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。 今月の給食には、広 島や大竹の食材や、広 島ならではの給食メ ニュー「ひろしま給 食」を積極的に取り入 れています。
2 金	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ じゃがいもをほろに いそかあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、ぶたにく のり	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、キャベツ、もやし	580 739	22.1 27.0	1.3 1.6		
5 月	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ こくとむしケーキ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ でんぶん、あぶら はるさめ、こむぎこ さとう	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、だけのこ キャベツ、もやし、しろねぎ	601 761	23.1 28.3	2.1 2.7	★	21日(水) 「いっちゃんの 元気になるサラダ」
6 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	621 767	28.1 34.6	2.7 3.4		
7 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	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 さとう、ごま じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな ごぼう、キャベツ、セロリ	576 726	26.3 32.7	2.6 3.5	③	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。
8 木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう おやこに だいすいりおひたし	ぎゅうにゅう くきわかめ、とりにく たまご、だいす かつおぶし、わかめ	こめ さとう あぶら、ごま じゃがいも	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、こまつな、もやし	587 746	22.3 27.0	2.1 2.8		
9 金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ちりめんサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	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、りんごジュース	583 749	19.2 23.4	1.7 2.2	⑦	今月の郷土料理
13 火	ぎゅうにゅう チキンピラフ ぶたにくとさやしのスープに パウンドケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	こめ バター、あぶら じゃがいも 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、にんにく セロリ、しめじ、キャベツ	655 834	22.5 27.8	2.0 2.6		
14 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 いろどりサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	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、とうもろこし、みかん	608 775	20.6 25.2	2.2 3.1	★	22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 大師さまの祭りや、 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。
15 木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とりごぼうじり きんとときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく きんとときまめ	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	578 730	26.6 33.1	1.9 2.4		
16 金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがぶつみやき かみかみで！GoGo!1だめ とうふじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく、みそ とうふ	こめ さとう ごま あぶら	しょうが、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	581 724	26.6 31.8	2.0 2.3	■	
19 月	ぎゅうにゅう、ごはん じゃがいもにっころがし かきなます さっぱりレモンのおあじけいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりいりこ	こめ じゃがいも さとう あぶら、ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、だいこん かき、レモン	581 740	22.8 27.8	1.4 1.8		
20 火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ あげざかなのケチャップソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ツナ	スパゲティ あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、ひろしまなづけ にんにく、たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ	580 743	28.6 36.2	1.9 2.7	② ◎	22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 大師さまの祭りや、 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 水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりのマーメレードソースかけ いっちゃんのげんきになるサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ポークハム かつおぶし、こんぶ ぶたにく	こめこパン マーメレード 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	633 831	33.3 42.9	2.8 3.7		
22 木	ぎゅうにゅう もぶり こやどうぶのうまに ちりめんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ こやどうぶ、とりにく ちりめん	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 たまねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	606 782	25.9 32.3	2.3 2.9	⑥	22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 大師さまの祭りや、 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。
23 金	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり ワナンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま あぶら ワナンのかわ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、もやし しいたけ、しろねぎ、りんご	571 722	23.3 28.4	1.8 2.4		
26 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	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ だいこん、えのきだけ	574 736	21.9 26.7	2.0 2.5	◎	22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 大師さまの祭りや、 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。
27 火	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき どさあえ さといものみそじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ さとう あぶら さといも	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、だいこん、こんにゃく	572 727	24.0 29.7	2.3 2.9		
28 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 クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく ちりめん わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ もやし、ぶどうジュース	587 739	25.1 31.1	2.3 3.1	◎	22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 大師さまの祭りや、 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。
29 木	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ きりぼしだいのあんまですあえ ずましじる	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり あぶらあげ、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ こむぎこ あぶら さとう	にんじん、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ たまねぎ、えのきだけ	596 776	22.7 28.6	2.4 3.5		
30 金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに だいこんとぶたにくのにも こますあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく、あつあげ ちくわ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、しょうが、だいこん こんにゃく、キャベツ、もやし	572 727	22.7 27.9	1.6 2.1	◎	22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 大師さまの祭りや、 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。

- ★ 6日は玖波中学校リクエスト献立です。
★ 16日は栗谷産のお米を使用しています。
■ 19日は食育の日、かみかみ献立です。
◆ 19～23日は『給食センターへ行こう週間』です。
◎ 22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19日～23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。)