令和8年度大竹市学校給食だより

11月の献立目標　　秋の旬の味を味わおう

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 あか ちやにくになるもの	ざいりょうめい き ちからやねつになるもの	ざいりょうめい みどり からだのちょうしをととのえるもの	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
2 月	ぎゅうにゅう キムチチャーハン もずくスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく	こめ ごま、あぶら こむぎこ さとう	にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、キムチ、たまねぎ えのきたけ、しろねぎ	(小)570 (中)722	21.7 26.5	2.6 3.3		
4 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ こまつなとひじきのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ツナ、ひじき	パン じゃがいも さとう、ごま あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ だいこん、こまつな、キャベツ りんご	572 726	24.0 29.5	2.5 3.4		
5 木	ぎゅうにゅう、ごはん ししゃものいそべあげ ごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも、あおのり あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ、でんぷん あぶら、さとう ごま、さつまいも	ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、こんにゃく	626 813	22.4 28.7	2.0 2.6		
6 金	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ ごもくに かきたまじる **いいはのひこんだて**	ぎゅうにゅう こんぶ、だいず とりにく、さつまあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぷん	きりぼしだいこん、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 えのきたけ	570 735	23.7 29.2	1.7 2.4	⑥□	
9 月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに おやこに いそかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、たまご ちりめん、のり	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	574 730	21.4 25.9	1.6 2.2		
10 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ ツナサラダ **小方小リクエストこんだて**	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ こまつな、キャベツ	604 746	27.3 33.1	2.6 3.2	☆	今月の旬の食材
11 水	ぎゅうにゅう、コッペパン まめとやさいのトマトにこみ れんこんのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく ちくわ	パン じゃがいも、あぶら さとう、ごま マヨネーズ	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、セロリ、マッシュルーム キャベツ、こまつな、れんこん みかんジュース	602 759	22.4 27.7	2.5 3.3		**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。
12 木	ぎゅうにゅう、ごはん ちぐさやき ひじきのいために きのこのみそしる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、さつまあげ ひじき、とうふ、みそ	こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ、とうもろこし グリンピース、にんじん こんにゃく、ねぎ しいたけ、えのきたけ	583 736	24.5 30.2	2.6 3.3		
13 金	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう いかとじゃがいものにもの ちりめんあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ いか、ぶたにく ちりめん	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、しめじ、こまつな キャベツ、もやし	571 725	24.2 29.7	2.1 2.9		
16 月	ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうやどうふのうまに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ ちくわ	こめ さつまいも、あぶら じゃがいも さとう、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	582 751	23.9 29.5	2.2 2.9	②	
17 火	ぎゅうにゅう ごぼうのスパゲティ わかめサラダ ひろしまさんレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん、わかめ たまご	スパゲティ あぶら、さとう こむぎこ バター	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ キャベツ、もやし、レモン	571 728	23.1 28.7	1.5 2.3		
18 水	ぎゅうにゅう ビーンズミートソースサンド やさいスープ りんご	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ 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、セロリ、キャベツ りんご	584 734	27.9 34.6	2.7 3.4		
19 木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ とさあえ **おおひら** **かみかみこんだて** **おおたけしのきょうどりょうり**	ぎゅうにゅう いか かつおぶし 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 もやし、こんにゃく、れんこん だいこん、ごぼう、しいたけ	641 810	27.5 33.0	1.8 2.2	■◎	今月の郷土料理 **19日(木)** **大竹市** **『大平』**  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。
20 金	ぎゅうにゅう、ごはん おでんふうに ツナとこまつなのあえもの あおのりいりこ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あつあげ、こんぶ、ツナ かえりいりこ、あおのり	こめ 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 とうもろこし	572 725	25.6 31.5	2.1 2.6		
24 火	ぎゅうにゅう、**ごはん** さばのしおやき、だいこんおろし ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる **わしょくのひこんだて**	ぎゅうにゅう さば、かつおぶし あぶらあげ みそ、わかめ	こめ さとう じゃがいも	だいこん、ほうれんそう キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	591 743	27.2 32.6	2.5 3.1	①★	
25 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ミートオムレツ だいこんサラダ しろいんげんまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく わかめ しろいんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ、グリンピース、にんじん キャベツ、だいこん、トマト トマトジュース、にんにく セロリ、とうもろこし	574 724	28.6 35.2	2.6 3.4		
26 木	ぎゅうにゅう、ごはん チキンチキンごぼう レモンずあえ あきのぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ でんぷん、さとう あぶら さといも	ごぼう、こまつな、にんじん キャベツ、とうもろこし、レモン ねぎ、たいこん、はくさい こんにゃく、しめじ	637 809	20.4 24.7	1.4 1.8		
27 金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス かみかみサラダ クラッシュぶどうゼリー **大竹中リクエストこんだて**	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、アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、だいこん キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	594 760	20.2 24.8	1.8 2.3	③☆	
30 月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとやさいのみそに きりぼしだいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、みそ あぶらあげ	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、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	571 727	22.5 27.5	1.6 2.1		

□ 6日はいい歯の日献立です。
☆ 10日は小方小学校のリクエスト献立です。
■ 19日は食育の日・かみかみ献立です。
◎ 19日は広島県大竹市の郷土料理です。
★ 24日は栗谷産のお米を使用しています。
☆ 27日は大竹中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、『ごはん』・『さばの塩焼き』・『大根おろし』・『ほうれん草のおひたし』・『じゃがいものみそ汁』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。

