

9月の献立目標 7つの基本献立を味わおう

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	たんぱく質 グラム	えんぶ 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 水	ぎゅうにゅう、くろパン トマトいりオムレツ かぼちゃのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ ツナ	パン あぶら さとう	トマト、たまねぎ かぼちゃ、にんじん きゅうり、キャベツ セロリー	(小)612 (中)770	27.3 34.0	2.7 3.7	7つの基本献立を知ろう! 大竹市では、学校給食の献立における取組として「7「つ」の基本献立」を設定し、実施しています。詳しくは裏面に掲載しています。	
2 木	ぎゅうにゅう ごはん いかのまつかさあげ とうがんじる	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん ねぎ、とうがん しいたけ こんにゃく	605 764	24.1 28.6	1.7 2.0		
3 金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ たまねぎ、だいこん ごぼう、しろねぎ こんにゃく	641 814	25.2 30.8	2.3 3.0		
6 月	ぎゅうにゅう キーマカレーライス しろいんげんまめのスープ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ	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、ピーマン しょうが、にんにく、たまねぎ なす、マッシュルーム とうもろこし、みかんジュース	638 820	23.4 29.2	1.9 2.3		
7 火	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものいそべあげ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも、あおのり とうふ、みそ わかめ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら	にんじん かぼちゃ ねぎ、しめじ たまねぎ	644 841	20.5 26.0	2.1 2.7		
8 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ やさいのドレッシングあえ クリームスープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご とりにく、なまクリーム	パン パンこ、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん セロリー マッシュルーム	663 832	29.7 36.9	2.7 3.6		
9 木	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものにっころがし きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	こめ さとう じゃがいも、あぶら はるさめ	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく グリーンピース きゅうり	589 746	19.5 23.4	1.4 1.8		
10 金	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ かまぼこ、もずく	こめ さとう、ごま あぶら	にんじん、ピーマン にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ えのきたけ	582 731	23.8 29.4	2.3 3.1		
13 月	ぎゅうにゅう、ごはん あじのしょうがふうみやき おひたし ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく、あつあげ	こめ さとう じゃがいも	しょうが、こまつな キャベツ、もやし にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう、しめじ	585 733	28.6 34.6	1.7 2.1		
14 火	ぎゅうにゅう みそラーメン とりのガーリックあげ ツナとやさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく ツナ、わかめ	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん、チンゲンサイ にんにく、たまねぎ きくらげ、もやし キャベツ、きゅうり	639 794	29.2 35.6	2.9 3.8		
15 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ こまつなとひじきのサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう だいた、ぶたにく あぶらあげ ひじき	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 こまつな、キャベツ ぶどう	604 755	24.9 30.4	2.3 3.2		
16 木	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのちゅうかに やさいのナムル アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま アーモンド	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、こまつな もやし、だいこん	675 853	28.3 35.1	1.9 2.4		
17 金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ ごま、あぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん、ねぎ にんにく、たまねぎ、キムチ もやし、キャベツ きくらげ	615 775	22.5 27.8	2.0 2.4		
21 火	ぎゅうにゅう、ごはん さばのおやき、だいこんおろし ひじきのいために つきみじる	ぎゅうにゅう さば ひじき、さつまあげ あぶらあげ、みそ	こめ さとう、ごま あぶら しらたまもち、さといも	だいこん、にんじん こんにゃく ねぎ しめじ	667 837	27.1 32.5	2.9 3.6		
22 水	ぎゅうにゅう たごめし こうやどうふのたまごとし ごますあえ	ぎゅうにゅう たご、あぶらあげ こうやどうふ、とりにく たまご、ちりめん	こめ じゃがいも さとう、あぶら ごま	にんじん、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	625 802	28.0 35.0	2.1 2.9		
24 金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス まめのサラダ ぶどう	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、グリーンピース りんご、キャベツ、きゅうり ぶどう	622 786	19.8 24.2	1.6 2.2		
27 月	ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ、とうふ わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん、こまつな にんにく、だいこん、だいずもやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ なし	592 743	23.3 28.6	2.0 2.6		
28 火	ぎゅうにゅう かやくうどん こえびのかきあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ、えび、たまご ちりめん、のり	うどん あぶら、さつまいも こむぎこ でんぶん	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ ごぼう、こまつな キャベツ、もやし	586 719	23.1 27.0	2.5 3.0		
29 水	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、だいた、とりにく さつまあげ、こんぶ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	こまつな、にんじん ごぼう、れんこん、だいこん こんにゃく、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	640 820	24.9 30.8	1.5 2.1		
30 木	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 わかめサラダ 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 ちくわ わかめ	パン さつまいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ しめじ キャベツ、きゅうり ぶどうジュース	643 829	20.8 25.7	2.4 3.1		

今月の食材

冬瓜



冬瓜は、冬に瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。さっぱりとした味で涼やかな見た目から、夏に味わいたい食材です。95%が水分で、カリウムやビタミンCを含んでいるので、利尿作用があり、風邪などに対する抵抗力を高めてくれる効果もあります。

ぶどう



ぶどうには、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれているので、老化予防や、美肌効果があると言われています。また、種類が豊富で世界で1万品種以上あり、日本でも60種類以上栽培されています。

今月の郷土料理

22日(水) 三原市 たごめし



三原市は、昔からたこつぼ漁が盛んで、様々なたこ料理があります。たごめしは、七夕行事の一つである「井戸替え」の際に食べられていたそうです。

◎ 22日は広島県三原市の郷土料理です。
※ 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。



大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください

大竹市 検索

