

10月の献立目標 ひろしまの味を味わおう

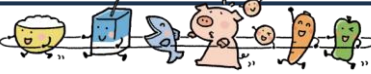
予定献立表

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	たんぱくし	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あ　　か	き	み　ど　り	キロカロリー	グラム	グラム		
		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火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ だいがくいも	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、さつまいも	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	(小)644	23.8	2.2		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。
					(中)822	29.0	3.0		
2水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、こまつな ごぼう、キャベツ ぶどうジュース	605	25.8	2.3		
					762	31.7	3.0		
3木	ぎゅうにゅう くりごはん おやこに あたたちりめんあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめん	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 ほうれんそう、キャベツ、もやし	597	22.0	2.2		
					757	26.6	2.9		
4金	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのあますあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	こめ でんぶん、さとう あぶら さつまいも	しょうが、にんじん、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、こんにゃく	663	23.3	2.3		16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。
					795	26.0	3.0		
7月	ぎゅうにゅう、むぎごはん こんぶのつくだに よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう、ごま じゃがいも、あぶら でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	575	21.8	1.9	⑥	
					741	27.0	2.7		
8火	ぎゅうにゅう きつねうどん かきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ちくわ、たまご ちりめん	うどん あぶら、さつまいも こむぎこ、でんぶん さとう、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、ごぼう こまつな、もやし	584	21.8	2.4	⑤	
					717	26.4	3.1		
9水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー いろどりサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	パン じゃがいも、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 りんご	573	21.2	2.2	⑦	
					736	26.3	3.0		
10木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがふうみやき ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそしる	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	591	27.7	2.5		
					738	33.1	3.2		
11金	ぎゅうにゅう、ごはん 「まごは(わ)やさしい」にも ツナとこまつなのあえもの アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう だいす、とりにく さつまあげ、こんぶ ツナ、かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう ごま、あぶら アーモンド	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しめじ、こまつな もやし、キャベツ	583	23.8	1.4		
					741	29.0	1.6		
15火	ぎゅうにゅう げんきですか!？どんぶり にらたまスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ、たまご	こめ さとう、ごま あぶら、でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、にら しろねぎ、みかん	602	25.1	1.9		
					754	30.8	2.5		
16水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりのからあげ りっちゃんのげんきになるサラダ やさしいスープ	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 こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	にんにく、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	639	31.4	2.6	☆	
					836	40.2	3.4		
17木	ぎゅうにゅう もぶり いかとじゃがいものにもかきなます	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ いか、ぶたにく	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、しょうが たまねぎ、こんにゃく、しめじ だいこん、かき	612	23.3	2.2	◎	今月の郷土料理
					777	28.6	2.6		
18金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき かみってる！GoGo! だめ とうふじる	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ぶたにく、みそ とうふ、わかめ	こめ さとう、あぶら ごま	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ、えのきたけ	579	24.6	2.1		
					732	30.1	2.6		
21月	ぎゅうにゅう、ごはん こうやどうふのうまにとさあえ ひろしまいじいじ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、とりにく かつおぶし、こんぶ かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう あぶら、ごま マーマレード	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、しめじ ほうれんそう、キャベツ、もやし	588	26.2	1.5		
					746	32.3	1.9		
22火	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ わかめサラダ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、わかめ たまご	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ しめじ、えのきたけ、しいたけ キャベツ、もやし	584	23.2	1.6		
					751	29.2	2.3		
23水	ぎゅうにゅう わにバーガー ミネストローネ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう わに、たまご ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも さとう	しょうが、キャベツ、にんじん トマト、トマトジュース、にんにく たまねぎ、セロリ、とうもろこし りんごジュース	600	26.6	2.5		
					753	32.5	3.2		
24木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう じゃがいものにっこうがし ひじきとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく あぶらあげ、ひじき	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、こまつな、キャベツ	572	21.0	2.2		
					728	25.4	2.8		
25金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり さわにわん きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく きんときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ だいこん、えのきたけ、ごぼう	622	27.5	2.4		
					791	33.9	3.0		
28月	ぎゅうにゅう カツカレーライス かみかみサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく ちりめん	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら、バター アーモンド、さとう	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 みかんジュース	695	26.7	2.0	③ ☆	
					892	32.5	2.5		
29火	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ あつあげとだいこんのもの いそかあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、あつあげ みそ、もみり	こめ ごま、あぶら さとう、でんぶん	にんじん、しょうが、しろねぎ たまねぎ、だいこん、こまつな キャベツ、もやし	574	24.2	1.7		
					728	29.8	1.9		
30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 とりにくとやさいのスープに	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ツナ とりにく	パン あぶら じゃがいも さとう、ごま	たまねぎ、グリーンピース にんじん、とうもろこし キャベツ、セロリ、しめじ	587	30.6	2.6		
					742	37.9	3.6		
31木	ぎゅうにゅう えびチャーハン ワントンスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいす	こめ あぶら ワントンのかわ でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ とうもろこし、チンゲンサイ もやし、しいたけ、しろねぎ	576	21.5	2.1	④	
					730	26.1	2.7		

- ◆ 15～21日は『給食センターへ行こう週間』です。
☆ 16日は小方中学校リクエスト献立です。
◎ 17日は広島県大竹市の郷土料理です。
☆ 28日は玖波中学校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。
- 

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15日～21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。)