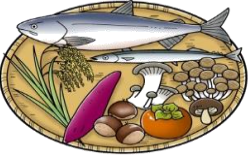


11月の献立目標 秋の旬の味を味わおう

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			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
		あ か	き	みどり					
		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金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいもとぶたにくのもの 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 だいこん、こまつな、キャベツ	(小)570 (中)727	20.6 25.0	1.7 2.2		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、今月から栗谷米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火	ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうやどうふのたまごとじ はくさいのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ、たまご	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、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、しめじ こまつな、はくさい、もやし	595 765	23.7 29.5	2.1 2.6	②	
6水	ぎゅうにゅう、コッペパン 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 ツナ、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ もやし、ぶどうジュース	604 775	22.3 27.5	2.1 2.9	⑦	
7木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのかりんあげ レモンすあえ おおひら	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ	こめ でんぶん、あぶら さとう、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ だいこん、レモン、にんじん ごぼう、れんこん しいたけ、こんにゃく	618 788	24.6 30.2	1.8 2.3	⑩	
8金	ぎゅうにゅう、ごはん ごもくに とさあえ かみかみいりこ	ぎゅうにゅう だいず、とりにく さつまあげ、こんぶ かつおぶし、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、ごぼう だいこん、こんにゃく しいたけ、ほうれんそう キャベツ、もやし	571 721	24.2 29.7	1.3 1.7	△	
11月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ あつあげとだいこんのそぼろに いそかあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき ぶたにく、とりにく あつあげ、みそ、のり	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ だいこん、グリーンピース こまつな、キャベツ、もやし	570 723	25.7 32.0	1.7 1.9		今月の旬の食材
12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 でんぶん さとう	にんじん、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	570 733	29.0 36.8	2.4 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、今月の給食から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 しめじ、だいこん、かき	573 716	25.8 32.2	2.7 3.7		
14木	ぎゅうにゅう、むぎごはん くきわかめのつくだにふう よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ、とりにく あぶらあげ、とうふ たまご	こめ、むぎ さとう、あぶら ごま、じゃがいも でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	576 740	22.1 27.1	2.4 3.2	⑥	
15金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごま、あぶら ワンタンのかわ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、チンゲンサイ たまねぎ、もやし しいたけ、しろねぎ	572 726	20.4 24.8	2.5 3.1		
18月	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とんじる ごぼうのころころあげ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく あつあげ、みそ あおのり	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん、しょうが たまねぎ、グリーンピース ねぎ、だいこん、しいたけ こんにゃく、ごぼう	577 731	27.0 33.5	2.3 3.0		■
19火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ 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、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	605 767	25.4 31.1	2.2 2.9		
20水	ぎゅうにゅう、コッペパン ミートオムレツ れんこんのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ	パン あぶら、さとう ごま、マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース にんじん、こまつな、れんこん キャベツ、セロリ	588 740	26.6 33.0	2.9 3.8		
21木	ぎゅうにゅう カツカレーライス ツナサラダ 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 ツナ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら、バター さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、こまつな だいこん、みかんジュース	688 885	26.3 32.2	2.0 2.3	③☆	7日(木) 大竹市 『大平』  根菜や鶏肉などを入れて作る、具た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。
22金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのみそだれかけ だいずいりおひたし とうふじる	ぎゅうにゅう さば、みそ だいず、かつおぶし わかめ、とうふ	こめ さとう	しょうが、こまつな にんじん、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	581 725	27.8 33.3	1.8 2.2		
25月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんふりかけ おやくこ ちくさあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく たまご	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、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、とうもろこし	591 752	21.9 26.9	1.5 2.0		
26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 あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん アーモンド	にんじん、しろねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、もやし だいこん、キャベツ、とうもろこし	609 736	28.1 33.6	2.7 3.4	☆	
27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 りんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら、ごま	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、りんご	589 738	25.6 31.5	2.3 3.0		★
28木	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 はるさめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ さとう、あぶら ごま はるさめ	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 しろねぎ、キャベツ、しいたけ	574 727	22.7 28.1	1.8 2.3		
29金	ぎゅうにゅう えびピラフ ぶたにくとやさいのスープに 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、にんにく、セロリ しめじ、キャベツ、だいこん、レモン	580 745	20.4 24.8	1.8 2.4		

- ◎ 7日は広島県大竹市の郷土料理です。
- △ 8日はいい歯の日献立です。
- 19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ☆ 21日は大竹中学校のリクエスト献立です。
- ☆ 26日は玖波小学校のリクエスト献立です。
- ★ 28日は栗谷産のお米を使用します。今月から新米です！
- ※ 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22日(金)に、『ごはん』、『さばの味噌だれかけ』、『大豆入りおひたし』、『豆腐汁』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。

