

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	たんばくしつ	えんぷん	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	キロカロリー	グラム	グラム		
2月	ぎゅうにゅう おおたけたっぷりカレーライス OTAKEコイこいサラダ クラッシュぶどうゼリー	おおたけし 70しゅうねん おいわい こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、かぼちゃ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす りんご、キャベツ、きゅうり ぶどうジュース	(小)601	20.9	2.2	③★	大竹市70周年 お祝い 献立 
						(中)773	25.7	2.8		
3火	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さっぱりあえ とうふじる		ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とうふ、わかめ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが こんにゃく、もやし、きゅうり とうもろこし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ	571	24.3	2.0		大竹市は、令和6年9月1日に市政70周年を迎えます。 そこで、2日の給食は、大竹市の食材がたくさん入った『大竹たっぷりカレーライス』、ハート型の人参がちりばめられた『OTAKEコイこいサラダ』のお祝い献立を提供します！
						723	30.3	2.5		
4水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ かみかみサラダ やさいスープ		ぎゅうにゅう たまご、チーズ ちりめん ぶたにく	パン あぶら、さとう アーモンド じゃがいも	トマト、たまねぎ、きゅうり キャベツ、とうもろこし、 にんじん、セロリ	572	27.7	2.6		
						719	34.1	3.5		
5木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり はるさめスープ なし		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう ごま、あぶら はるさめ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しいたけ、なし	575	22.7	1.8		
						724	28.0	2.4		
6金	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ だいすいりおひたし さわにわん		ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり だいす、かつおぶし、わかめ ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	こまつな、にんじん、もやし ねぎ、たけのこ、だいこん たまねぎ、えのきたけ、ごぼう	588	22.9	2.1		今月の郷土料理
						770	29.3	3.1		
9月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものにっころがし ちくさあえ		ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく	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、こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし	573	20.6	1.6		20日(金) 三原市 「たこめし」
						730	25.5	2.1		
10火	ぎゅうにゅう わふうカレーうどん さばのたつたあげ ごますあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ さば ツナ	うどん あぶら、でんぶん さとう ごま	にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ こまつな、キャベツ、もやし	590	27.2	2.6	⑤	三原の海は潮の流れが速く、たこが生きていくのに最適な環境で、江戸時代から“たこつぼ漁”が盛んです。 刺身や天ぷらなど、様々なたこ料理がありますが、給食では『たこめし』をいただきます！ 
						728	33.4	3.3		
11水	ぎゅうにゅう タコス とりにくとなつやさいのスープに クラッシュパインゼリー		ぎゅうにゅう きんときまめ、ぶたにく とりにく	トルティーヤ あぶら じゃがいも さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ、セロリ とうがん、パインジュース	572	22.9	2.7		
						727	28.2	3.4		
12木	ぎゅうにゅう 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 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 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	579	19.6	2.1	④	
						734	23.9	2.6		
13金	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのピリからに ちゅうかあえ アーモンドいりこ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ 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	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	617	25.1	1.6		
						782	31.0	2.1		
17火	ぎゅうにゅう、ごはん きりぼしだいこんのたまごやき いそかあえ つきみじる	つきみ こんだて	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ちりめん、のり	こめ さとう、あぶら さといも しらたまもち	きりぼしだいこん、たまねぎ とうもろこし、こまつな にんじん、キャベツ、ねぎ こんにゃく、しいたけ	585	23.8	1.9		～チャレンジレシピ～ 黒糖蒸しケーキ
						739	29.1	2.4		
18水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりにくとやさいのトマトにこみ かぼちゃのサラダ クラッシュりんごゼリー		ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、セロリ、しめじ かぼちゃ、きゅうり、キャベツ りんごジュース	571	22.0	2.3		A 小麦粉 … 80g バークパウダー … 小さじ1/2 B 黒砂糖 … 40g 砂糖 …… 10g 油 …… 24g 水 …… 75g 塩 …… 少々
						722	27.0	3.0		
19木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とうがんじる フライビーンズ	かみかみ こんだて	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす	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 しいたけ、とうがん	599	28.6	1.9	■	
						757	35.8	2.4		
20金	ぎゅうにゅう たこめし こうやどうふのうまに きゅうりとはるさめのすのもの	ひろしまけんの きょうどいようい	ぎゅうにゅう たこ、あぶらあげ こうやどうふ、とりにく ちりめん、わかめ	こめ じゃがいも さとう、あぶら はるさめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ しめじ、こんにゃく、きゅうり	581	25.9	2.0	②◎	少々は、親指と人差指の先でつまんだ量です。 
						745	32.1	2.7		
24火	ぎゅうにゅう おこのみスパゲティ わかめサラダ パインケーキ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ 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、ねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、きゅうり だいこん、パインアップル	593	21.7	2.0		《作り方》 ① Aをふるっておく。 ② ①にBを入れて混ぜる。 ③ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、②を流し入れる。 ④ 高さ3cmから数回落として、空気を抜く。 ⑤ 蒸し器に並べて20分蒸す。
						763	27.4	2.6		
25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 ツナサラダ ぶどう		ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ	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	607	21.5	2.2	⑦	
						780	26.4	2.9		
26木	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		ぎゅうにゅう こんぶ、だいす とりにく、さつまあげ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	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 たまねぎ、えのきたけ	572	23.4	1.8	⑥	
						739	28.8	2.5		
27金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし きゅうりのピリッとづけ とうふのみそじる		ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ さとう あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん ねぎ、たまねぎ、しめじ	580	27.3	2.7	①	※蒸し器が無い場合は、フライパンにクッキングシートを3枚重ねて敷き、底から1cmくらい水を入れて④を入れ、ふたをして中火で20分加熱します。
						725	32.6	3.3		
30月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ かぼちゃとじゃがいものそぼろに とさあえ		ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、ぶたにく かつおぶし	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	584	23.9	1.5		
						742	29.3	2.0		

- ★ 2日は栗谷産のお米を使用しています。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ◎ 20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。



「給食センターへ行く週間」のお知らせ

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「給食センターへ行く週間」を「ひろしま食育ウイーク」に合わせて今年度は10月15日(火)～21日(月)(土日を除く)に開催します。

申し込みは9月4日(水)から開始します。詳細は9月号の市広報をご覧ください。

