

令和5年度



10月の献立予定表



廿日市市立宮島小学校
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標

広島県の郷土料理や食べものを味わおう

★の印は広島県の郷土料理や広島県を代表する食べものです

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜 の量 (g)	栄養量 エネルギー (kcal) 食塩 相当量(g)	ひとくちメモ
		きの食品	あかの食品	みどりの食品			
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと			
2 (月)	だいずなめし ★おこのみやき わかめスープ 牛乳	こめ ながいも こむぎこ こめあぶら ごま ごまあぶら	だいず しらすぼし ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎよふん あおのり わかめ 牛乳	みずな キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ	115	608 2.8	★献立・食材紹介★ 10月の給食には、広島県の郷土料理 や広島県を代表する食べものを多くとり 入れています。郷土料理は、地域の歴史 や風土、人々の暮らしや知恵から生まれ た料理です。広島県には山の幸、海の幸 を生かした、各地域に伝わるいろいろな 郷土料理があります。
3 (火)	ごはん くきわかめのつくだに ★にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	ぶたにく しらすぼし あぶらあげ くきわかめ 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな にんにく しょうが	107	579 2.2	
4 (水)	いわしのかばやきどんぶり きつかあえ なめこじる 牛乳	こめ むぎ でんぶ なたねあぶら きびざとう ごま さとう こめあぶら じゃがいも	いわし たまご あぶらあげ もずく みそ 牛乳	しょうが チンゲンサイ はくさい もやし なめこ たまねぎ ねぎ	85	643 2.6	
5 (木)	ピザトースト ソーパス ゼリーいりフルーツポンチ 牛乳	パン オリーブあぶら バター マカロニ きびざとう	まぐろのみずに チーズ とりにく ウインナー かんてん 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ パインかん みかんかん ももかん パナナ ぶどうジュース	126	723 2.5	
6 (金)	チャンポンめん はなシューマイ ひじきのごまマヨネーズ 牛乳	ちゅうかそば でんぶ ごまあぶら ごま シューマイのかわ きびざとう マヨネーズ	ぶたにく いか ひじき だいず 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし れんこん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな	138	660 4.3	
10 (火)	【めのあいごデー】 にんじんピラフ かぼちゃとまめのクリームに ほうれんそうのサラダ 牛乳	こめ むぎ アーモンド バター じゃがいも こむぎこ きびざとう こめあぶら	とりにく てぼうまめ ぶたにく スキムミルク なまクリーム まぐろのみずに 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン	135	649 1.6	
11 (水)	ごはん すきやきに はりはりあえ ぶどう 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう ごまあぶら	ぶたにく なまあげ こんぶ しらすぼし 牛乳	たまねぎ いとこんにやく にんじん はくさい しろねぎ きりほしだいこん ごぼう みずな ぶどう	154	631 1.5	2日(月) お好み焼き(広島市) 3日(火) 肉じゃが(呉) 12日(木) がんす(呉) レモン(島しょ部) 16日(月) いりこ(沿岸部) 17日(火) つつきなます(因島) 18日(水) たこめし(三原) 美酒鍋(西条) 20日(金) 角ずし(西部・北部地域) だいずどん(江田島) 25日(水) もぶりがはん(大竹) 佐伯汁(佐伯) 26日(木) はっすん(西部地域) 27日(金) 呉汁(吉和) 28日(月) うずみ(福山) 柿なます(西条)
12 (木)	★がんすパーガー ABCスープ ★レモンサイダーかん 牛乳	パン こめあぶら こむぎこ きびざとう パンこ なたねあぶら マカロニ オリーブあぶら さとう	しろみぎかなのすりみ おから とりにく ひよこまめ かんてん 牛乳	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ レモン	85	664 3.6	
13 (金)	さつまいもごはん さばのみそに ちぐさあえ 牛乳	こめ さつまいも ごま きびざとう こめあぶら	さば みそ ちくわ たまご 牛乳	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	91	611 2.2	
16 (月)	ごはん エビととうふのチリソース ごぼうのサラダ ★アーモンドいりこ 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶ でんぶ こめあぶら アーモンド ごま	えび とうふ まぐろのみずに かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく ごぼう こまつな	101	639 1.5	
17 (火)	ふわふわどんぶり ★つつきなます りんご 牛乳	こめ むぎ きびざとう でんぶ	とうふ ぶたにく たまご しらすぼし しろみそ 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ねぎ だいこん ゆず りんご	110	606 1.7	
18 (水)	★たこめし ★びしゅなべ ひじきのごもくあえ 牛乳	こめ きびざとう ごま	たこ あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ ひじき さつまあげ 牛乳	ごぼう みつば にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ なましいたけ もやし ピーマン キャベツ こんにやく	178	536 3.2	
19 (木)	【しょくいくのひ わしょくのきほんこんだて】 ごはん さけのしおこうじゃき だいこんおろし チンゲンサイのおひたし いものこじる 牛乳	こめ きびざとう さとも ごまあぶら でんぶ	さけ わかめ かつおぶし 牛乳	だいこん チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	125	555 1.6	
20 (金)	★かくずし ★だいずうどん だいこんともやしのごまあえ 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら うどん ごま	たまご でんぶ だいず かまぼこ あぶらあげ 牛乳	ごぼう にんじん ほししいたけ パセリ たまねぎ ねぎ だいこん もやし みずな	104	663 4.4	◆料理の紹介◆ 5日(木) ソーパス ソーパスはフィリピンの料理で、マカロ ニや鶏肉、野菜、牛乳を使った、あっさり とした味のスープです。スペインから伝 わった料理だそうです。フィリピンの学 校給食やレス トランでも食べら れる料理です。
23 (月)	マーボーどんぶり ばんさんすう りんご 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう でんぶ はるさめ こめあぶら ごま	とうふ ぶたにく あかみそ えび たまご 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし りんご	98	645 2.5	
24 (火)	ポークストロガノフ かみかみサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ アーモンド きびざとう こめあぶら	ぶたにく なまクリーム ハム かえりいりこ チーズ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	132	722 2.3	
25 (水)	★もぶりがはん ししやもの2しよくあげ こまつなとえのきのおひたし ★さいきじる 牛乳	こめ きびざとう こむぎこ なたねあぶら ごま さとも ごまあぶら	あぶらあげ こんぶ くろまめ ししやも あおのり とりにく とうふ 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん しゆんぎく ゆず	113	645 2.1	
26 (木)	ざっくごはん ★はっすん だいずいりしらあえ かき 牛乳	こめ ざっく さとも ごま きびざとう	とりにく だいず とうふ 牛乳	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ みずな はくさい かき	95	600 1.1	
27 (金)	【じゅうさんやこんだて】 あきのかおりごはん きりぼしだいこんのたまごやき はくさいのあさづけ ★だんごいりこじる 牛乳	こめ くり きびざとう こめあぶら しらたまもち	あぶらあげ ぶたにく たまご しらすぼし だいず みそ 牛乳	にんじん しめじ しょうが ねぎ はくさい だいこん こんにやく まいたけ きりほしだいこん	133	631 3.1	30日(月) うずみ 福山市の郷土料理で、江戸時代の後 約政治によりぜいたくな食べものとされ ていた鶏肉やえびなどの具を、ごはん で隠してうずめて食べたのが「うずみ」の始 まりといわれています。秋の収穫を祝う料理 です。
30 (月)	★うずみ ちくわのもみじあげ ★かきなます みかん 牛乳	こめ さとも こむぎこ なたねあぶら きびざとう	とうふ えび とりにく ちくわ たまご 牛乳	なましいたけ にんじん みつば ゆず かき だいこん みかん	58	670 2.5	
31 (火)	スパゲティーミートソース あまなつサラダ スパイシーパンプキンマフィン 牛乳	スパゲティー でんぶ オリーブあぶら きびざとう バター こむぎこ	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ トマト にんにく キャベツ あまなつかん かぼちゃ しょうが	152	638 1.4	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※26日(木)の雑穀は、胚芽押麦、もち黒米、小豆、はと麦、発芽玄米、もちきび、もち赤米、もち粟です。