



学校給食献立予定表



令和 7 年 10 月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しないさん 廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄 (き) おもに熱や力のもとになる 	赤 (あか) おもに体をつくる 	緑 (みどり) おもに体の調子を整える 		
			きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0 未満 (中) 2.5 未満			
1・水	みんな de たべよう!! きのこカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん さつまいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん セロリ ほししいたけ えのきたけ しめじ にんにく しょうが キャベツ	596 723	1.7 2.1
2・木	コッペパン 牛乳 チキンピーズ れんこんのマリネ		パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいず まぐろのみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく れんこん キャベツ	592 744	2.7 3.8
3・金	ごはん 牛乳 さんまのしおやき だいこんのあまずあえ ふのみそしる	給食食べようデイ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ	牛乳 さんま とうふ わかめ みそ	だいこん ★にんじん えのきたけ たまねぎ	605 754	1.7 2.1
6・月	とりめし 牛乳 こまつなのごまあえ つきみじる	お月見献立	ごはん さとう しろごま ねりごま しらたまもち さといも	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん みつば もやし こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	552 672	2.9 3.8
7・火	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごぼうのサラダ		パン オリーブあぶら スパゲティ べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) にんにく ごぼう だいこん	573 734	2.7 3.6
8・水	あきのかおりごはん 牛乳 ちくわのかりかりゆかりやき キャベツのみそしる		ごはん さつまいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 あぶらあげ ちくわ わかめ とうふ みそ	にんじん しめじ まいたけ ゆかり キャベツ たまねぎ ねぎ	545 666	3.9 5.0
9・木	パインパン 牛乳 さけのレモンソースがけ こふさいも めにけこうをあえよう!!カレースープ ブルーベリーゼリー	みやうちょうじょう かんが 宮内小児童が考えた献立	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら さとう	牛乳 さけ ベーコン	(パイン) レモン かぼちゃ たまねぎ セロリ チンゲンサイ にんじん ブルーベリー	672 847	2.9 3.9
10・金	ごはん 牛乳 だいずいりいそに もやしとほうれんそうのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 だいず ぶたにく ひじき	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう もやし ほうれんそう	576 692	1.1 1.4
14・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに ごぼうのごしきごまあえ		ごはん さといも あぶら くろざとう ねりごま しろごま くろごま さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう こまつな えだまめ	578 696	1.6 2.1
15・水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ キャベツのこんぶあえ おおひら (大竹市)	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 さば こんぶ とりにく なまあげ	にんにく しょうが キャベツ こんにゃく れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	667 817	1.7 2.3
16・木	コッペパン 牛乳 さつまいものこめこシチュー ころころサラダ		パン さつまいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ だいず	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく コーン きゅうり えだまめ	648 820	2.7 3.6
17・金	ひろしまオールスター★たんたんどん 牛乳 ひろしまドレみそ♪レモン	きやうしよく ひ ひろしま給食の日	ごはん ごまあぶら さとう ねりごま	牛乳 ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ とうがらし キャベツ ほうれんそう レモン	582 702	1.2 1.7
20・月	れんこんいりぶたどん 牛乳 キャベツのゆかりあえ さつまいもバター		ごはん あぶら さとう さつまいも バター	牛乳 ぶたにく	れんこん しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ゆかり	644 783	1.1 1.3
21・火	ミニツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン りっちゃんサラダ		パン(さとう バター) ちゅうかめん さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん もやし たまねぎ にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン	706 927	3.9 5.1
22・水	ごはん 牛乳 とうふのチリソースいため こまつなのナムル		ごはん さとう あぶら でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく しょうが とうがらし もやし こまつな	586 707	1.8 2.2
23・木	セルフツナサンド 牛乳 こめこのコーンクリームスープ	たまごじよきよしよく 卵除去食	パン (マヨネーズ) じゃがいも こめこ	牛乳 まぐろのみずに ベーコン しろいんげんまめのペースト なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン(缶) コーン	596 747	3.0 3.8
24・金	ごはん 牛乳 いりどり もやしとかまぼこのすのもの	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さといも さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく なまあげ かまぼこ わかめ しらすぼし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ もやし	566 685	1.6 1.9
27・月	ごはん 牛乳 まんさくのごらさあげ そえやさい けんちんじる		ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	牛乳 まんさく とうふ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	586 708	1.4 1.8
28・火	おやこどんがり 牛乳 こまつなのおひたし	たまごじよきよしよく 卵除去食 りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	562 676	2.0 2.7
29・水	ごはん 牛乳 ごもくまめ キャベツのあまずあえ りんご		ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 とりにく だいず なまあげ こんぶ かまぼこ しらすぼし	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	583 698	1.6 2.0
30・木	コッペパン 牛乳 さといものビーフシチュー ひじきのマリネ		パン じゃがいも さといも こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく こまつな	546 689	2.9 3.6
31・金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき かきなます (東広島市)	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん さとう あぶら しろごま さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん かき ごぼう しめじ ねぎ	604 734	1.9 2.4

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は 1 食用小袋使用, ____ は冷凍食品および加工食品とその材料, は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
※ 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力」』～楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!～を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「いりどり」です。



「いりどり」

《材料は 4 人分() 内は切り方》

鶏肉(一口大)160g

しょうゆ..... 8g (小さじ 1 強)

さとう..... 8g (大さじ 1 弱)

油..... 20mL(大さじ 2 弱)

にんじん(乱切り) ...60g

れんこん(乱切り) ...60g

ごぼう(乱切り)60g

干しいたけ(4 つに切る)12g (4 枚)

こんにゃく(手でちぎる)60g

さやえんどう(すじをとる)40g

水.....360mL(1 カップ強)

煮干し..... 15 尾くらい

塩..... 2g (小さじ 1/4)

さとう.....12g (大さじ 1 強)

しょうゆ.....16mL(大さじ 1 弱)

《作り方》

- 煮干しでだしをとる。
- 干しいたけは水につけて戻し、4 つに切る。
- こんにゃくはゆでてアク抜きをする。
- さやえんどうはすじをとる、さつとゆでる。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、A のさとうとしょうゆで下味をつけ、皿に取り出しておく。
- 鶏肉を炒めた鍋ににんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- さとうを加えて 5 分煮る。鶏肉を戻して、塩、しょうゆを加えて煮含める。火を切る直前に④のさやえんどうを加えて混ぜる。
- 深めの器に盛りつける。