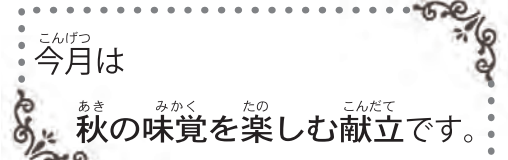




学校給食献立予定表



令和 8 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	廿日市市内産 しょうやてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 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・木	コッペパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ゆでキャベツ やさいスープ		パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	571	3.3
2・金	みんな de たべ yo! あきのきのこカレーライス 牛乳 コーンサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが コーン キャベツ	588	1.9
5・月	ごはん 牛乳 にくどうふ もやしとハムのちゅうかあえ		ごはん ふ ごまあぶら さとう しろごま	牛乳 ぶたにく やきどうふ ハム しらすばし	たまねぎ しらすき えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ もやし こまつな	574	1.7
6・火	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	576	2.1
7・水	ごはん 牛乳 いりどり もずくとちくわのあえもの		ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ もずく しらすばし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう ほししいたけ こまつな もやし	541	1.5
8・木	こくとうパン 牛乳 チキンピーズ ハムサラダ		パン(くろざとう) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいたず ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく えだまめ キャベツ	619	3.0
9・金	ごはん 牛乳 さけのあまずづけ 目の愛護デー献立 キャベツとほうれんそうのゆかりあえ かぼちゃのすまじる ブルーベリーゼリー		ごはん でんぶん あぶら さとう さとう	牛乳 さけ とうふ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう ゆかり かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ブルーベリー	625	2.4
13・火	パインパン 牛乳 わふうスパゲティ ひじきのサラダ		パン スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき まぐろのみずに	(パイン) たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく キャベツ だいこん	580	3.2
14・水	あきのかおりごはん 牛乳 さばのたつたあげ こんさいのごまじる		ごはん さつまいも でんぶん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 さば あぶらあげ みそ	にんじん しめじ まいたけ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	661	3.3
15・木	セルフポテトサンド 牛乳 ベーコンとだいたずのスープ		パン じゃがいも べにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに だいたず ベーコン	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	558	2.7
16・金	ごはん 牛乳 さんまのてりやき だいこんのあまずあえ けんちんじる		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 さんま とうふ しらすばし	だいこん ★にんじん ごぼう こんにゃく なましいたけ ねぎ	616	1.6
19・月	えいようたっぷりまめなどんぶり 牛乳 きりばしだいこんのすのもの いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら オリーブあぶら	牛乳 とりにく だいたず わかめ かえりいりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ にんにく とうがらし レモン きりばしだいこん きゅうり	584	1.5
20・火	ごはん 牛乳 はっぽうさい ごぼうとツナのマリネ		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん	587	1.7
21・水	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ キャベツのこんぶあえ おおひら (大竹市)		ごはん でんぶん あぶら さといも さとう	牛乳 いか こんぶ とりにく なまあげ	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	613	1.6
22・木	ツイストパン 牛乳 さつまいものクリームに りっちゃんサラダ		パン(さとう バター) さつまいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン	644	2.9
23・金	たいめし 牛乳 ひろしまけんさんてんねん まだい しょう (広島県産天然真鯛使用)「おいしい!広島」給食 こまつなのおひたし とんじる		ごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 まだい わかめ ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう にんじん みつば こまつな もやし たまねぎ こんにゃく ねぎ	565	3.3
26・月	ごはん 牛乳 とりにくのさらさあげ かきなます (東広島市) もずくとえのきたけのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく もずく	だいこん にんじん かき たまねぎ えのきたけ しょうが	634	2.0
27・火	こくとうパン 牛乳 わかめうどん こまつなとだいたずのおかかあえ りんご		パン(くろざとう) うどん さとう	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ だいたず かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし りんご	595	3.2
28・水	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ ほうれんそうのナムル		ごはん さとう あぶら でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ しらすばし	にんじん たまねぎ しめじ しょうが さやいんげん もやし ほうれんそう	602	2.0
29・木	セルフドッグ 牛乳 ワンタンスープ		パン あぶら さとう ワンタンのかわ ながいも	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	655	4.1
30・金	ごはん 牛乳 おでんかつに キャベツのごまあえ		ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 うずらたまご なまあげ とりにく わかめ	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ こまつな	549	1.4

※ () 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 (二つまみ)

さとう ……12g (大さじ 1 強)

しょうゆ ……16mL (大さじ 1 弱)

《作り方》

①煮干しでだしをとる。

②干しいたけは水につけて戻し、4 つに切る。

③こんにゃくはゆでてアク抜きをする。

④さやえんどうはすじをとり、さつとゆでる。

⑤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。

⑥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。

⑦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。

⑧深めの器に盛りつける。