

令和5年4月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
6	木	ごはん 牛乳	★ ポークビーンズ	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 大豆 しめじ ケチャップ とりがらスープ	806	338
			★ 小松菜のおひたし	トマトピューレ ウスターソース		
			★ ツナサラダ	もやし 小松菜 かつお節		
			★ ミニゼリー(洋なし)	キャベツ きゅうり まぐろフレーク 人参 ホールコーン ごまドレッシング		
			★ わかめスープ	洋なし果肉 洋なし濃縮果汁		
7	金	ごはん 牛乳	★ 白身魚の南蛮漬け	わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏がらスープ	828	377
			★ 蒸し野菜	ホキ でんぷん 人参 玉ねぎ		
			★ 大根のさんびら	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ キャンディーチーズ(鉄)	ベーコン(豚肉 水あめ) 人参 大根 こんにゃく さやいんげん 一味唐辛子		
10	月	菜めし 牛乳	★ 煮込みハンバーグ	キャンディーチーズ(鉄)	800	434
			★ ソテー	豆腐ハンバーグ(大豆たん白 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぷん)		
			★ げんきサラダ	玉ねぎ 人参 しめじ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン でんぷん		
			★ 桜もち	さやいんげん にんにく		
			★ 桜もち	キャベツ 人参 きゅうり 冷凍チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン		
新入生お祝いメニュー			刻み昆布 かつお節			
			つぶあん もち米 砂糖 桜葉塩漬			
			菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)			
11	火	ごはん 牛乳	★ ホキのレモン風味	ホキ でんぷん レモン果汁	824	282
			★ キャベツの青じそ和え	キャベツ 人参 青じそドレッシング		
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン まぐろフレーク マヨネーズ		
			★ ミックスフルーツ	みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
12	水	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 高野豆腐 さやいんげん 干し椎茸 油揚げ でんぷん	806	546
			★ チーズポテト	ジャがいも チーズ パセリ		
			★ 切干し大根の酢の物	もやし ちくわ 切干し大根 人参 きゅうり 白ごま		
			★ アーモンドいりこ	かえりいりこ アーモンド		
13	木	ごはん 牛乳	★ いかリングフライ	いかリングフライ(いか パン粉 小麦粉 卵)ウスターソース	839	328
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 白菜とわかめのサラダ	錦糸卵 人参 白菜 しらす干し わかめ		
			★ ミニゼリー(りんご)	りんご果汁 りんご濃縮果汁		
			★ チキンカレー	玉ねぎ ジャがいも 鶏肉 人参 大豆 生姜 にんにく すりおろしりんご		
			上新粉 とりがらスープ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉			
14	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉のごま味噌炒め	豚肉 人参 玉ねぎ もやし エリンギ 中みそ 白ごま	810	399
			★ ピーナッツ和え	ほうれん草 竹輪 ピーナッツ		
			★ ひじきと小松菜のサラダ	ひじき 人参 小松菜 大根 まぐろフレーク マヨネーズ 白ごま		
			★ こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま		
17	月	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜	822	397
			★ 春巻き	干し椎茸 でんぷん		
			★ ひじきのナムル	(小麦粉 たけのこ 玉ねぎ 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜 豚肉		
			★ 大根のレモン和え	春雨 にんにく 乾燥椎茸 きくらげ オイスターソース XO醤		
			★ ひじきのナムル	ひじき 人参 キャベツ 白ごま ごま油		
18	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め	大根 レモン果汁	799	312
			★ ブロッコリーのうめちり和え	鶏肉 玉ねぎ もやし 人参 グリンピース カレー粉		
			★ ポテトサラダ	ブロッコリー うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
			★ 甘夏柑	じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり かに風味かまぼこ マヨネーズ		
19	水	ゆかりごはん 牛乳	★ 肉豆腐	甘夏柑	794	388
			★ 小松菜のごま和え	豚肉 豆腐 こんにゃく 人参 えのき茸 干し椎茸 でんぷん		
			★ 昆布サラダ	もやし 小松菜 白ごま		
			★ ちくわのピーナッツ炒め	キャベツ チキンハム(鶏肉 でんぷん) 人参 切干し大根 刻み昆布		
			★ ちくわのピーナッツ炒め	かつお節		
			ちくわ 玉ねぎ 人参 ピーナッツ			
			※ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)			

令和5年4月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
20	木	ごはん 牛乳	★ 鮭のチーズフライ ★ せん大根ほん酢和え ★ 五目煮 ★ パイン缶 ★ 若竹汁	(さけ プロセスチーズ パン粉 小麦粉 乳製品) 大根 ほん酢 鶏肉 れんこん ごぼう 人参 大豆 さやいんげん パイン缶 豆腐 たけのこ 人参 わかめ ねぎ 出し昆布 花かつお	846	359
21	金	ごはん 牛乳	★ とんかつ ★ ゆで野菜 ★ 白菜と厚揚げの煮浸し ★ かぼちゃのそぼろ煮	(豚肉 パン粉 でんぷん 大豆粉)とんかつソース キャベツ 人参 白菜 人参 厚揚げ 糸こんにゃく かつお節 かぼちゃ 豚ももミンチ さやいんげん	801	325
24	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが ★ かにかま和え ★ 五目ビーフン ★ うずら卵のしょうゆ煮	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし かに風味かまぼこ キャベツ ベーコン(豚肉 水あめ) ビーフン 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油 うずら卵	800	332
25	火	ごはん 牛乳	★ マーマレードチキン☆ ★ ゆかり和え ★ 切干大根の煮物 ★ もやしのごま酢和え	鶏肉 にんにく でんぷん マーマレード 白ワイン ブロッコリー ゆかり(赤しそ) 切干大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人参 こんにゃく 干し椎茸 もやし 人参 しらす干し 白ごま	840	362
26	水	麦ごはん 牛乳	★ さばの生姜煮 ★ 白菜のレモン和え ★ ひじきの煮物 ★ ごまよごし	さばの生姜煮(さば 生姜 水あめ) 白菜 人参 レモン果汁 ごぼう 人参 れんこん 油揚げ グリンピース ひじき 大根 白ごま ※麦ごはん…米 麦	805	388
27	木	コッペパン 牛乳	★ メンチカツ ★ ゆでキャベツ ★ ミートスパゲッティ ★ フルーツヨーグルト ★ 卵スープ	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぷん 大豆粉 原料の一部に 小麦粉 含む)とんかつソース キャベツ スパゲッティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ ウスターソース ヨーグルト みかん缶 パイン缶 人参 玉ねぎ かに風味かまぼこ 卵 鶏がらスープ ねぎ でんぷん コッペパン… 小麦粉 ショートニング イースト りんごジャム…水あめ 砂糖 りんご	793	349
28	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉のスパイス揚げ ★ 磯ポテト ★ 五目きんぴら ★ ミニゼリー(ピーチ)	豚肉 生姜 カレー粉 でんぷん じゃが芋 青のり 鶏肉 人参 ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん 白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁	801	272



※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもあり太字で表記していますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	813kcal	31.8g	23.0g	364mg	109mg	3.5mg	307μg	0.66mg	0.54mg	33mg	6.2g	2.4

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。