

令和5年6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		
1	木	ごはん 牛乳	★ インド煮	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレー粉 ケチャップ	801	345
			★ ごま和え	オスターソース ブロッコリー 白ごま		
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し <b>アーモンド</b>		
			★ 甘藷缶	甘藷缶		
			★ かきたま汁	<b>卵</b> 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん		
2	金	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか 豚肉 生姜 <b>うずら卵</b> 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 干し椎茸 でんぷん	806	400
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ <b>マヨネーズ</b>		
			★ 雑三糸	春雨 <b>かに風味かまぼこ</b> きゅうり キャベツ 人参 ごま油		
			★ 蒸しシュウマイ	(とうもろこし 玉ねぎ 魚肉すり身 豚脂 でんぷん 豆腐 大豆たん白 <b>パン粉</b> <b>小麦粉</b> )		
			★ 肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 竹輪 こんにゃく		
5	月	ごはん 牛乳	★ ゆでとうもろこし	カットコーン	809	326
			★ ひじきと小松菜のサラダ	ひじき 小松菜 キャベツ 人参 まぐろフレーク <b>マヨネーズ</b> 白ごま		
			★ きこのバター炒め	エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ <b>バター</b>		
			★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん		
6	火	わかめごはん 牛乳	★ ゆかり和え	もやし 人参 ゆかり	855	312
			★ 切り干し大根の煮物	切り干し大根 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		
			★ フルーツナタデココ	ナタデココ バイン缶 みかん缶		
				※わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)		
7	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 椎茸 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく オイスターソース ごま油 <b>卵</b>	833	350
			★ ごま和え	ブロッコリー 白ごま		
			★ かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) <b>マヨネーズ</b>		
			★ 白菜と厚揚げの煮浸し	白菜 人参 厚揚げ かつお節		
8	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	863	420
			★ のり和え	ほうれん草 もやし 人参 きざみのり		
			★ コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 <b>かに風味かまぼこ</b> 炒り卵 コールスロードレッシング		
			★ ミニゼリー(みかん)	みかんゼリー(みかん濃縮果汁)		
9	金	ごはん 牛乳	★ なすの味噌汁	油揚げ 豆腐 なす ねぎ 玉ねぎ 煮干し 中みそ	824	301
			★ 白身魚の香草から揚げ	ほき ハーフソルト 上新粉 パセリ		
			★ おかか和え	さやいんげん かつお節		
			★ マカロニサラダ	<b>マカロニ</b> 玉ねぎ 人参 きゅうり チキンハム(鶏肉 でんぷん) <b>マヨネーズ</b>		
12	月	麦ごはん 牛乳	★ コーンソテー	ホールコーン 小松菜 玉ねぎ ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白)	830	327
			★ 豚肉のから揚げ	豚肉 生姜 でんぷん		
			★ 青じそ和え	キャベツ 人参 青じそドレッシング		
			★ 切り干し大根のごま酢サラダ	切り干し大根 大根 人参 きゅうり 竹輪 ごま油 白ごま		
13	火	ごはん 牛乳	★ バイン缶	バイン缶	782	391
			★ さばの味噌煮	(さば みそ でんぷん)		
			★ 大根の甘酢和え	大根 人参		
			★ 広島タココンサラダ	たこ ホールコーン 小松菜 キャベツ レモン果汁 お好みソース <b>マヨネーズ</b>		
14	水	ごはん 牛乳	★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま	806	352
			★ 豆腐の中華煮	豚肉 人参 豆腐 白菜 生姜 オイスターソース ごま油		
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 もやし かつお節		
			★ 大根サラダ	大根 人参 きゅうり まぐろフレーク わかめ 青じそドレッシング		
15	木	ごはん 牛乳	★ 揚げきょうざ	(豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ いら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白 <b>小麦粉</b> )	826	272
			★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉		
			★ 粉吹き芋	じゃが芋		
			★ 冷やしソーメン	<b>そうめん</b> 干し椎茸 かまぼこ <b>錦糸卵</b> ねぎ だし昆布 花かつお		
16	金	ごはん 牛乳	★ 和風サラダ	いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	809	337
			★ キムタク豚丼	豚肉 もやし 人参 刻みたくあん 白菜キムチ ごま油		
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー <b>マヨネーズ</b>		
			★ ちくわのカレー揚げ	ちくわ <b>小麦粉</b> カレー粉		
			★ かにかま和え	チンゲン菜 人参 <b>かに風味かまぼこ</b>		

令和5年6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)			
19	月	ごはん 牛乳	★ 肉だんご野菜の甘酢あん	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) しめじ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 鶏がらスープ ごま油 でんぷん	802	565
			★ 浅漬け	白菜 塩昆布		
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 <b>かに風味かまぼこ</b> 白ごま		
			★ いりご大豆	かえりいりご 炒り大豆		
20	火	ゆかりごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ	メルルーサ 生姜 でんぷん	797	292
			★ うめちり和え	さやいんげん うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
			★ 菜漬スパゲッティ	<b>スパゲッティ</b> 豚肉 玉ねぎ しめじ 広島菜漬 にんにく 白ワイン		
			★ みかん缶	みかん缶 ※ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
21	水	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ 鶏がらスープ 豆板醤 ごま油	790	460
			★ ゆで枝豆	枝豆		
			★ せとらちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し まぐろフレーク レモン果汁 <b>マヨネーズ</b>		
			★ キャンディーチーズ	<b>キャンディーチーズ</b>		
22	木	コッパン 牛乳	★ コロッケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 <b>パン粉</b> でんぷん <b>小麦粉</b> 大豆粉 原料一部に <b>乳・卵</b> ・豚肉含む) お好みソース	855	302
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) <b>マヨネーズ</b>		
			★ 杏仁豆腐	<b>杏仁豆腐</b> みかん缶 バイン缶		
			★ 冷製コンソープ	(とうもろこし 玉ねぎ 人参 麦 <b>マーガリン</b> コーンスターチ ポークエキス 一部に <b>乳製分</b> 大豆 鶏肉 豚肉 りんご) 豆乳 コッパン( <b>小麦粉</b> ショートニング イースト)		
				フラワーペーストピーナッツ(水あめ <b>ピーナッツバター</b> ショートニング <b>小麦粉</b> )		
23	金	ごはん 牛乳	★ ハーブチキン	鶏肉 ハーブソルト	787	347
			★ せん大根納品ぼん酢	大根 ぼん酢		
			★ うずら卵の五目煮	<b>うずら卵</b> 厚揚げ 人参 じゃが芋 生姜 さやいんげん		
			★アーモンド和え	ほうれん草 人参 しらす干し <b>アーモンド</b>		
26	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉	802	275
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 柚子かつおドレッシング		
			★ もやしナムル	もやし きゅうり 人参 ちくわ ごま油		
			★ フライドポテト	フライドポテト		
27	火	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ ウスターソース カレー粉 鶏がらスープ 白ワイン	798	305
			★ ごま和え	ブロッコリー 白ごま		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり <b>マヨネーズ</b>		
			★ ミックスフルーツ	みかん缶 バイン缶 白桃缶		
28	水	麦ごはん 牛乳	★ 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) 玉ねぎ しめじ ウスターソース ケチャップ 白ワイン	876	422
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ 大根サラダ	大根 人参 きゅうり まぐろフレーク <b>ごまドレッシング</b>		
			★ 卵炒め	キャベツ <b>炒り卵</b> 人参 ごま油 生姜 オイスターソース 麦ごはん・・・米 麦		
29	木	ごはん 牛乳	★ 豚肉のごま味噌炒め	豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ 中みそ 白ごま	836	384
			★ さわやか漬け	大根 刻み昆布 レモン果汁		
			★ 五目ビーフン	ビーフン <b>かに風味かまぼこ</b> 白菜 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油		
			★ ミニゼリー(ビーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)		
30	金	ごはん 牛乳	★ 豆腐汁	豆腐 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ だし昆布 花かつお	844	403
			★ いわしのいそべ揚げ	いわし 小麦粉 青のり		
			★ ゆかり和え	もやし ゆかり(赤しそ)		
			★ 大豆の炒め煮	大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 こんにゃく さやいんげん 人参		
	★ 小松菜のサラダ	小松菜 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン ごま油				

※ 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
	819kcal	30.6g	24.6g	359mg	108mg	3.9mg	303μg	0.62mg	0.53mg	33mg	5.9g	2.4g

まいつき には、かんしゃ かんよく ひ かけて、よりく  
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。