

令和6年3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	金	華やかごはん 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ ★ ドレッシング和え ★ 塩しモン焼きそば ★ ミニケーキ(いちご) 卒業祝いメニュー	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん ブロッコリー 青じそドレッシング 中華種 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ レモン果汁 ごま油 (卵 乳製品 小麦粉 水あめ いちごピューレ 練乳 セラチン でんぷん) 華やかごはん・・・米 7種野菜の華やかごはん(広島菜 京菜 大根菜 とうもろこし 人参 梅 赤しそ かぼちゃ ほうれん草 かつお節 昆布)	8920	281
4	月	ごはん 牛乳	★ ミックスフライ ★ ゆでキャベツ ★ SDGsビーフン ★ ひなあられ	えびフライ(えび 卵 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆たん白) いかリングフライ(いか パン粉 小麦粉 卵 大豆たん白) ウスターソース キャベツ たこ ベーコン(豚肉 水あめ) 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 ホルトマト ビーフン にんにく ごま油 (もち米 のり)	875	326
5	火	ごはん 牛乳	★ 肉だんごと野菜の甘酢あん ★ チーズポテト ★ ミモザサラダ ★ ちくわのビーナッツ炒め	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ 鶏がらスープ ごま油 でんぷん じゃが芋 チーズ 錦糸卵 キャベツ きゅうり 人参 フレンチドレッシング ちくわ ブロッコリー もやし ビーナッツ	827	420
6	水	ごはん 牛乳	★ 白身魚の香草から揚げ ★ 白菜のレモン和え ★ 大豆のいそ煮 ★ うずら卵のしょうゆ煮	ほき ハーフソルト 上新粉 パセリ 白菜 人参 レモン果汁 大豆 厚揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん うずら卵	812	342
7	木	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具 ★ 五目さんびら ★ ミニゼリー(みかん) ★ 豆腐汁	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵 人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 白菜キムチ 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん (みかん濃縮果) 豆腐 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ だし昆布 花かつお	818	379
8	金	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ ★ ボイルブロッコリー ★ ワカメとキャベツのごま酢和え ★ のり味いりこ	高野豆腐 鶏肉 人参 しめじ 玉ねぎ さやいんげん 卵 でんぷん ブロッコリー マヨネーズ もやし キャベツ かに風味かまぼこ わかめ 白ごま かえりいりこ いりこ大豆 青のり	827	546
11	月	ごはん 牛乳	★ 照り焼きハンバーグ ★ アーモンド和え ★ ポテトサラダ ★ フルーツヨーグルト	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) 生姜 でんぷん 人参 キャベツ アーモンド じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ みかん缶 バイン缶 ヨーグルト	869	395
12	火	ごはん 牛乳	★ 厚揚げコロコロマーボー ★ ぼん酢和え ★ 白菜とわかめのサラダ ★ かぼちゃの甘辛煮	厚揚げ 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 赤みそ とりがらスープ 豆板醤 ごま油 ブロッコリー 炒り卵 ぼん酢 ちくわ 人参 白菜 きゅうり わかめ かぼちゃ	798	366
13	水	ごはん 牛乳	★ 八宝菜 ★ キャベツの即席漬け ★ はりはりサラダ ★ 揚げしゅうまい	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 チンゲン菜 干し椎茸 でんぷん キャベツ 塩昆布 たくあん 春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し (とうもろこし 玉ねぎ 魚肉すり身 豚脂 でんぷん 豆腐 大豆たんぱく パン粉 小麦粉)	797	440



## 令和6年3月 学校給食献立表

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		
14	木	コッペパン 牛乳	★ 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん	835	366
			★ いんげんのごま和え	さやいんげん 人参 白ごま		
			★ パワー抜群じゃ!元氣スパ	ズパゲッティ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草		
			★ きよみ	上新粉 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ		
				コッペパン…小麦粉 ショートニング イースト		
				ブルーベリージャム…砂糖 水あめ ブルーベリー レモン果汁		
15	金	麦ごはん 牛乳	★ あじの竜田揚げ	あじ 生姜 でんぷん	806	331
			★ 大根のゆず和え	大根 人参 かつお節 白ごま ゆず果汁		
			★ ポン酢マヨサラダ	キャベツ きゅうり 炒り卵 人参 ちくわ マヨネーズ ポン酢		
			★ ミニゼリー(洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁)		
				麦ごはん・・・米 麦		
18	月	ごはん 牛乳	★ コロケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉	813	352
			★ ゆでキャベツ	大豆粉 原料の一部に卵、乳、豚肉含む)とんかつソース		
			★ 白菜と厚揚げの煮浸し	キャベツ		
			★ もやしのナムル	白菜 人参 厚揚げ こんにゃく かつお節		
				もやし きゅうり かに風味かまぼこ ごま油		
19	火	雑穀ごはん 牛乳	★ 小いわしの酢豚風	小いわしのから揚げ(いわし でんぷん) 玉ねぎ 人参 白ねぎ ケチャップ	830	376
			★ ドレッシング和え	大根 柚子かつおドレッシング		
			★ お豆サラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大豆 むき枝豆 ホールコーン マヨネーズ		
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま		
				雑穀ごはん・・・米 雑穀米		
21	木	ごはん 牛乳	★ 牛丼風	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 生姜	809	487
			★ ピーナッツ和え	小松菜 人参 ピーナッツ		
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ		
				卵 玉ねぎ かに風味かまぼこ ねぎ 花かつお だし昆布 でんぷん		
22	金	ごはん 牛乳	★ キーマカレー	豚ミンチ 粒状大豆 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく ホールトマト	850	327
			★ フライドポテト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース		
			★ フライドポテト	フライドポテト		
			★ ひじきコマドレッシングサラダ	ひじき 人参 キャベツ きゅうり ごまドレッシング		
				ナタデココ バイン缶 みかん缶		
25	月	ごはん 牛乳	★ ブルコギ	豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま ごま油 コチジャン	808	314
			★ レモン風味	キャベツ レモン果汁		
			★ 中華サラダ	春雨 もやし かに風味かまぼこ きゅうり 人参 ごま油		
			★ 揚げ餃子	(豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ たら にんにく 生姜 人参 椎茸		
				大豆たんぱく 小麦粉)		

※ 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
	830kcal	30.6g	25.5g	379mg	109mg	4.1mg	306μg	0.61mg	0.56mg	37mg	5.7g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。