

令和6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		
8	月	ごはん 牛乳	★ 卵焼き(まぐろフレーク入り)	まぐろフレーク(味付け) 卵 玉ねぎ 人参 グリンピース スライスウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たんぱく) ミニケチャップソース	788	511
			★ チーズポテト	じゃがいも 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		
9	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	819	305
			★ 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 かに風味かまぼこ マヨネーズ		
			★ ミックスフルーツ	みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
10	水	菜めし 牛乳	★ 煮込みハンバーグ	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 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	798	438
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ げんきサラダ	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		
			★ 桜もち	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)		
			★ 新入生お祝いメニュー			
11	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	845	336
			★ 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 じゃがいも 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		
12	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		
15	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 干し椎茸 でんぷん	815	378
			★ 春巻き	(小麦粉 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターソース XO醤 一部に えび、乳成分 含む)		
			★ はりはりサラダ	刻みたくあん 春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し		
			★ 青菜和え	白菜 菜めしの素(青菜 かつお節)		
16	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 カレー粉	829	348
			★ 小松菜のごま和え	もやし 小松菜 白ごま		
			★ ポテトサラダ	じゃがいも 人参 きゅうり かに風味かまぼこ マヨネーズ		
			★ 甘夏柑	甘夏柑		
17	水	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐	豚肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 えのき茸 干し椎茸 でんぷん	797	352
			★ ドレッシング和え	もやし 錦糸卵 柚子かつおドレッシング		
			★ 昆布サラダ	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 かつお節		
			★ ちくわのピーナッツ炒め	ちくわ 玉ねぎ ピーナッツ		
18	木	麦ごはん 牛乳	★ カツオカツ	(かつお 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉) ウスターソース	837	428
			★ せん大根ほん酢和え	大根 ほん酢		
			★ 五目煮	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 大豆 さやいんげん		
			★ バイン缶	バイン缶		
			★ 若竹汁	豆腐 たけのこ 人参 わかめ ねぎ 出し昆布 花かつお ※麦ごはん…米 麦		
19	金	ごはん 牛乳	★ とんかつ	(豚肉 パン粉 でんぷん 大豆粉)とんかつソース	805	329
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参		
			★ 白菜と厚揚げの煮浸し	白菜 人参 厚揚げ 糸こんにゃく かつお節		
			★ かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏ミンチ さやいんげん		

令和6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		
22	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが ★ 小松菜ののり和え ★ 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 系こんにゃく 人参 グリンピース 小松菜 かに風味かまぼこ きざみのり キャベツ ベーコン(豚肉 水あめ) ビーフン 人参 ピーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油 うずら卵	805	363
23	火	黒米ごはん 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 黒米ごはん・・・米 もち黒米	853	361
24	水	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 でんぷん) 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	808	387
25	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 ★ キャンディーチーズ ★ 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) ウスターソース 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 キャンディーチーズ(鉄) 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	811	418
26	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス揚げ ★ 磯ポテト ★ コールスローサラダ ★ フルーツヨーグルト	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん じゃが芋 青のり キャベツ きゅうり 人参 まぐろフレーク ホールコーン コールスロードレッシング みかん缶 バイン缶 ヨーグルト	841	294
30	火	麦ごはん 牛乳	★ 鶏肉の南蛮漬け ★ うめちり和え ★ マカロニサラダ ★ 小松菜の煮浸し	鶏肉 でんぷん 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ) マカロニ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ 小松菜 油揚げ ※麦ごはん・・・米 麦	869	356



※ 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
	821kcal	30.7g	24.2g	375mg	109mg	4.2mg	317μg	0.63mg	0.55mg	33mg	6.0g	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。