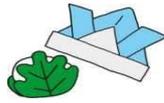




日	曜	献立名		使用する食材		エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材			
1	水	ごはん 牛乳	★ ホークビーンズ	大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ とりがらスープ ケチャップ	860	293	
			★ トマトピューレ	ウスターソース			
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節			
			★ ミニがんも	がんも(豆腐 人参 でん粉 ごま) 大根 人参 こんにゃく さやいんげん			
2	木	ごはん 牛乳	★ ししゃものオランダ揚げ	ししゃも 人参 小麦粉 パセリ	889	459	
			★ ぼん酢和え	キャベツ ぼん酢			
			★ 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			
			★ 甘夏柑	甘夏柑			
7	火	ごはん 牛乳	★ わかめスープ	わかめ 豆腐 玉ねぎ かに風味かまぼこ ねぎ とりがらスープ	818	379	
			★ チキンカツ	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たんぱく) ウスターソース			
			★ 青菜和え	ブロッコリー 人参 菜めしの素(青菜 かつお節)			
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 さつま揚げ さやいんげん			
8	水	ゆかりごはん 牛乳	★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ	842	443	
			★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉ねぎ 生姜			
			★ 浅漬け	白菜 塩昆布			
			★ さつまいもとチーズのサラダ	さつまいも 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ			
9	木	コッペパン90g 牛乳	★ 小松菜の煮浸し	小松菜 油揚げ 人参 かつお節	811	557	
			★ 鮭メンチカツ	鮭メンチカツ(衣 パン粉 でん粉 小麦粉) さけ たら 玉ねぎ ウスターソース			
			★ ゆでキャベツ	キャベツ			
			★ ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー チキンハム(鶏肉 でんぷん) 錦糸卵 きゅうり 人参 マヨネーズ			
			★ ちくわのピーナッツ炒め	ちくわ 人参 切干し大根 ピーナッツ			
			★ ミネストローネ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白いんげん マカロニ とりがらスープ トマトピューレ ケチャップ パセリ			
10	金	ごはん 牛乳	★ マーメレードジャム・水あめ 砂糖 かんきつ類(夏みかん 温州みかん)	830	327		
			★ 鶏肉のごま炒め			鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース 白ごま	
			★ 大根の甘酢和え			大根 きゅうり	
			★ 焼きそば			中華めん キャベツ 豚肉 人参 ビーマン 青のり お好みソース ウスターソース	
13	月	麦ごはん 牛乳	★ みかん缶	みかん缶	824	306	
			★ トントンもみじの広島ソース	豚肉 じゃがいも 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ			
			★ キャベツのかおり和え	キャベツ かおり(青しそ)			
			★ はりはりサラダ	大根 きざみたくあん きゅうり 人参 春雨 しらす干し 白ごま			
14	火	ごはん 牛乳	★ ミニゼリー(ピーチ)	ピーチゼリー(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)	845	327	
			★ ビビンバの具	豚肉 椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤			
			★ 人参とツナの炒め物	ナムル(もやし 錦糸卵 ほうれん草 人参 白ごま ごま油) 白菜キムチ			
			★ 揚げシュウマイ	キャベツ 人参 玉ねぎ まぐろフレーク (豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉)			
15	水	ごはん 牛乳	★ さばの塩焼き	さば	795	314	
			★ 白菜のごま和え	白菜 ちくわ 白ごま			
			★ 和風サラダ	キャベツ いか きゅうり 人参 わかめ			
			★ 卵炒め	もやし 炒り卵 人参 豚肉 生姜 オイスターソース ごま油			
16	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のクリームソース	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛乳 上新粉 パセリ	835	316	
			【ソース別盛り】	シチュールー(原料の一部に乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)			
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー			
			★ 酢の物	大根 きゅうり かに風味かまぼこ 人参 しらす干し			
17	金	ごはん 牛乳	★ フルーツカクテル	みかん缶 バイン缶 カクテルゼリー	823	493	
			★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 大豆たん白)			
			★ 小松菜ののり和え	小松菜 もやし 人参 きざみのり			
			★ 広島タコサラダ	キャベツ たこ ホールコーン 人参 マヨネーズ お好みソース レモン果汁			
20	月	菜めし 牛乳	★ キャンディーチーズ(鉄)	チーズ	815	379	
			★ 豆腐とえびの卵とし	玉ねぎ 卵 えび 豆腐 エリンギ さやいんげん 生姜			
			★ ミニゼリー(みかん)	みかんゼリー(みかん濃縮果汁)			
			★ じゃがいものサラダ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり チキンハム(鶏肉 でんぷん) マヨネーズ			
★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 白ごま ごま油 一味唐辛子						
				菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)			

令和6年5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			
21	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ ブロッコリーのピーナッツ和え ★ 噛みってる!GoGo炒め ★ のり味いりこ	鶏肉 炒り卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ ブロッコリー 人参 ピーナッツ ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく さやいんげん ごま油 白ごま 赤みそ かえりいりこ 青のり	864	497	
22	水	ごはん 牛乳	★ ホキの石垣揚げ ★ 大根のぼん酢和え ★ イタリアンスパゲッティ ★ コーンサラダ	ホキ 小麦粉 白ごま 黒ごま 大根 人参 ぼん酢 玉ねぎ スパゲッティ ウイナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人参 グリンピース ホールトマト ケチャップ ウスターソース キャベツ まぐろフレーク ホールコーン フレンチドレッシング	809	312	
23	木	ごはん 牛乳	★ 親子煮 ★ ゆで枝豆 ★ 梅かつお和え ★ パイン缶 ★ 豆腐のみそ汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 人参 でん粉 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり かに風味かまぼこ かつお節 梅びしお パイン缶 豆腐 玉ねぎ えのきだけ 油揚げ ねぎ わかめ 煮干し 中みそ	801	421	
24	金	ごはん 牛乳	★ 厚揚げのコロコロマーボー ★ ドレッシング和え ★ 切干し大根のサラダ ★ 揚げぎょうざ	厚揚げ 玉ねぎ 豚ミンチ 人参 生姜 にんにく とりがらスープ 赤みそ 豆板醤 ごま油 もやし 小松菜 柚子かつおドレッシング きゅうり 大根 人参 切干し大根 ちくわ ごま油 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)	814	393	
27	月	ごはん 牛乳	★ ハーフチキン ★ 小松菜のお浸し ★ 海鮮ボールの煮付け ★ 白菜サラダ	鶏肉 ハーフソルト 小松菜 錦糸卵 かつお節 イカボール(魚肉 いか でんぷん 卵白 豚油 玉ねぎ 大豆たん白) 大根 人参 さやいんげん 白菜 人参 ちくわ ごま油 白ごま	814	358	
28	火	麦ごはん 牛乳	★ 小さいわしの梅香り揚げ ★ せん大根 ★ 枝豆サラダ ★ ウイナーときのこのソテー	(いわし)パン粉 小麦粉 米粉 乾燥梅肉 大根 きざみたくあん かつお節 枝豆 ひじき キャベツ 人参 マヨネーズ ウイナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人参 えのき茸 しめじ ホールコーン にんにく ※麦ごはん…米 麦	838	312	
29	水	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の煮物 ★ ゆで野菜 ★ かぼちゃのフライ ★ もやしの酢の物	鶏肉 高野豆腐 人参 干し椎茸 大根 ちくわ さやいんげん キャベツ 人参 (かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 豚脂 大豆たん白)パン粉 でんぷん 小麦粉 ウスターソース きゅうり もやし わかめ	798	349	
30	木	ごはん 牛乳	★ インド煮 ★ ごま和え ★ かみかみサラダ ★ 甘夏缶 ★ かきたま汁	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 ウスターソース ブロッコリー 白ごま キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド 甘夏缶 卵 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん	802	345	
31	金	ごはん 牛乳	★ フルコギ ★ 蒸し野菜 ★ 拌三条 ★ ソテー	豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま ごま油 コチジャン かぼちゃ マヨネーズ 春雨 かに風味かまぼこ キャベツ きゅうり 人参 ごま油 チンゲン菜 玉ねぎ まぐろフレーク	795	319	

※ 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
	825kcal	31.6g	24.6g	376mg	107mg	3.6mg	302μg	0.63mg	0.53mg	38mg	5.8g	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。

