

令和6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		
3	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが ★ ゆでとうもろこし ★ ひじきと小松菜のサラダ ★ きのこのソテー	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 竹輪 こんにゃく カットコーン ひじき 小松菜 キャベツ 人参 まぐろフレーク マヨネーズ 白ごま エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ にんにく	804	329
4	火	わかめごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス焼き ★ ゆかり和え ★ 切り干し大根の煮物 ★ フルーツナタデココ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん もやし 人参 ゆかり 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 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)	846	311
5	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め ★ ごま和え ★ ポテトサラダ ★ 白菜と厚揚げの煮浸し	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 卵 ブロッコリー 白ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ 白菜 人参 厚揚げ かつお節	829	350
6	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き ★ のり和え ★ コールスローサラダ ★ ミニゼリー(みかん) ★ なすの味噌汁	鶏肉 マーマレード レモン果汁 ほうれん草 もやし 人参 きざみのり キャベツ きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 炒り卵 コールスロードレッシング みかんゼリー(みかん濃縮果汁) 油揚げ 豆腐 なす ねぎ 玉ねぎ 煮干し 中みそ	863	401
7	金	ごはん 牛乳	★ 白身魚の香草から揚げ ★ おかか和え ★ マカロニサラダ ★ コーンソテー	ほき ハーフソルト 上新粉 パセリ さやいんげん かつお節 マカロニ 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 ホールコーン 小松菜 玉ねぎ ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん)	818	294
10	月	麦ごはん 牛乳	★ 豚肉のから揚げ ★ 青菜和え ★ 切干大根のごま酢サラダ ★ バイン缶	豚肉 生姜 でんぷん キャベツ 人参 菜めしの素(青菜 かつお節) 切干大根 大根 人参 きゅうり 竹輪 ごま油 白ごま バイン缶 麦ごはん・・・米 麦	825	325
11	火	ごはん 牛乳	★ さばの味噌煮 ★ 大根のレモン和え ★ ポン酢マヨサラダ ★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	(さば みそ でんぷん) 大根 人参 レモン果汁 キャベツ きゅうり 人参 炒り卵 チキンハム(鶏肉 でんぷん) マヨネーズ ポン酢 糸こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま	823	357
12	水	ごはん 牛乳	★ 豆腐の中華煮 ★ ほうれん草のお浸し ★ 大根サラダ ★ 揚げぎょうざ	豚肉 人参 豆腐 干し椎茸 白菜 生姜 オイスターソース ごま油 ほうれん草 もやし かつお節 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 (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白小麦粉)	789	353
13	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き ★ 粉吹き芋 ★ 冷やしソーメン ★ かにかま和え	鶏肉 じゃが芋 そうめん 干し椎茸 かまぼこ 錦糸卵 ねぎ だし昆布 花かつお チンゲン菜 人参 かに風味かまぼこ	818	305
14	金	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼 ★ ポイルブロッコリー ★ ちくわのカレー揚げ ★ 和風サラダ	豚肉 もやし 人参 刻みたくあん 白菜キムチ ごま油 ブロッコリー マヨネーズ ちくわ 小麦粉 カレー粉 いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	816	287
17	月	ごはん 牛乳	★ 肉だんごと野菜の甘酢あん ★ うめちり和え ★ ひじきサラダ ★ いりこ大豆	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 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) ひじき キャベツ 人参 かに風味かまぼこ 白ごま かえりいりこ 炒り大豆	811	575

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			
18	火	ゆかりごはん 牛乳	★ タンドリーチキン ★ 大根のぼん酢和え ★ 菜漬スパゲッティ ★ 杏仁豆腐	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース 大根 ボン酢 スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ しめじ 広島菜漬 にんにく 白ワイン 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶	※ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)	788	285
19	水	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐 ★ ゆで枝豆 ★ せとうちさっぱりサラダ ★ キャンディーチーズ	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 枝豆 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 マヨネーズ キャンディーチーズ		790	460
20	木	コッペパン 牛乳	★ コロック ★ ボイルブロッコリー ★ ごぼうサラダ ★ ミニゼリー(りんご) ★ 冷製コーンスープ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆粉 原料一部に乳・卵・豚肉含む) お好みソース ブロッコリー ごぼう きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) マヨネーズ (りんご濃縮果汁) (とうもろこし 玉ねぎ 人参 麦 マーガリン コーンスターチ ホークエキス 一部に【乳製分 大豆 鶏肉 豚肉 りんご】豆乳 コッペパン(小麦粉 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 ピーナッツバター ショートニング 小麦粉)		844	297
21	金	ごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ ★ 浅漬け ★ うずら卵の五目煮 ★ アーモンド和え	メルルーサ 生姜 でんぷん 白菜 人参 塩昆布 うずら卵 厚揚げ 人参 じゃが芋 生姜 さやいんげん ほうれん草 人参 しらす干し アーモンド		813	371
24	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め ★ ゆでキャベツ ★ もやしのナムル ★ フライドポテト	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉 キャベツ 柚子かつおドレッシング もやし きゅうり 人参 ちくわ ごま油 フライドポテト		798	276
25	火	ごはん 牛乳	★ チキンピーズ ★ ごま和え ★ かぼちゃサラダ ★ フルーツヨーグルト	大豆 鶏肉 ビーマン 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 ブロッコリー 白ごま かぼちゃ 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 みかん缶 バイン缶 ヨーグルト		820	334
26	水	麦ごはん 牛乳	★ 豆腐ハンバーグ ★ ソテー ★ 大根サラダ ★ 卵炒め	(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 赤ワイン さやいんげん にんにく 大根 人参 きゅうり まぐろフレーク ごまドレッシング キャベツ 炒り卵 人参 ごま油 生姜 オイスターソース	麦ごはん・・・米 麦	866	430
27	木	ごはん 牛乳	★ 豚肉のごま味噌炒め ★ さわやか漬け ★ 五目ビーフン ★ ミニゼリー(ピーチ) ★ 豆腐汁	豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ 中みそ 白ごま 大根 刻み昆布 レモン果汁 ビーフン かに風味かまぼこ 白菜 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油 (白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁) 豆腐 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ だし昆布 花かつお		833	369
28	金	ごはん 牛乳	★ いわしのいそべ揚げ ★ ゆかり和え ★ 大豆の炒め煮 ★ 小松菜のサラダ	いわし 小麦粉 青のり もやし ゆかり(赤しそ) 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 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン ごま油		845	404

※ 給食には、箸はつきませんで、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	シチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	822kcal	30.7g	25.5g	356mg	108mg	3.7mg	287µg	0.62mg	0.54mg	31mg	5.6g	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。