



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	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) 玉ねぎ 人参 ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ 大豆たん白) グリンピース 卵 ケチャップソース	806	368	
			★ フライドポテト	フライドポテト			
			★ 切干大根のごま酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり しらす干し ごま油 白ごま			
			★ 野菜炒め	かまぼこ キャベツ ビーマン ごま油			
2	火	ごはん 牛乳	★ あじの南蛮漬け	あじ てんぷん 人参 玉ねぎ	859	328	
			★ ゆでとうもろこし	カットコーン			
			★ 海鮮ボールの煮付け	いかボール(魚肉 いか てんぷん 卵白 豚油 玉ねぎ 大豆たん白) 人参 大根 さやいんげん			
			★ ビーナッツ和え	小松菜 もやし かに風味かまぼこ ビーナッツ			
3	水	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐	なす 豚ミンチ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ とりがらスープ 豆板醤 ごま油	781	356	
			★ 白菜のおかか和え	白菜 かつお節			
			★ 卵と野菜の中華和え	錦糸卵 人参 フロッコリー ちくわ ごま油			
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)			
4	木	ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉ねぎ しめじ 生姜	821	320	
			★ うめちり和え	ほうれん草 もやし うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)			
			★ 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			
			★ すいか	すいか			
5	金	わかめごはん 牛乳	★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ だし昆布 花かつお てんぷん	839	286	
			★ 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー てんぷん			
			★ ドレッシング和え	フロッコリー 青じそドレッシング			
			★ ピンズサラダ	大豆 人参 キャベツ きゅうり			
8	月	ごはん 牛乳	★ セタゼリー	水あめ メロン果汁 マイヤーレモン果汁 豆乳クリーム 植物油脂 寒天 乳化剤 わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)	772	460	
			★ メンチカツ	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 てんぷん 原料一部に小麦粉を含む) とんかつソース			
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参			
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 てんぷん) 刻み昆布 かつお節			
9	火	ごはん 牛乳	★ いりご大豆	かえりいりご 炒り大豆	813	299	
			★ ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ 豆腐 豚肉 もやし 人参 卵 生姜 かつお節 オイスターソース ごま油			
			★ ゆで枝豆	枝豆			
			★ かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 マヨネーズ			
10	水	ごはん 牛乳	★ みかん缶	みかん缶	811	289	
			★ 白身魚の竜田揚げ	ホキ 生姜 てんぷん			
			★ 塩きゅうり	きゅうり			
			★ 汁なし担々麺	中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ にんにく 生姜 ごま油 ねぎ とりがらスープ 中みそ 赤みそ 豆板醤 ねぎごま			
11	木	雑穀ごはん 牛乳	★ アーモンド和え	フロッコリー 人参 アーモンド	863	317	
			★ ハーブチキン	鶏肉 ハーブソルト			
			★ 小松菜のり和え	小松菜 もやし 人参 きざみのり			
			★ はりはりサラダ	たくあん 春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し			
12	金	ごはん 牛乳	★ 冷凍パイ	冷凍パイ	824	409	
			★ 冷やしぜんざい	白玉もち ゆで小豆			
			★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ てんぷん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ しめじ ホールトマト ケチャップ ウスターソース			
			★ 粉吹き芋	じゃが芋			
16	火	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	790	320	
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵			
			★ 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 カレー粉 ケチャップ ウスターソース			
			★ ボイルフロッコリー	フロッコリー マヨネーズ			
16	火	ごはん 牛乳	★ フレンチサラダ	キャベツ 人参 きゅうり まぐろフレーク わかめ フレンチドレッシング	790	320	
			★ ナタデココ	ナタデココ みかん缶 パイン缶			

令和6年7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		
17	水	ごはん 牛乳	★ さばの塩焼き ★ 青菜和え ★ 炒めビーフン ★ 白菜のごま和え	さば 一食用しょうゆ 大根 菜めしの素(青菜 かつお節) ビーフン ベーコン(豚肉 水あめ) 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸 ごま油 白菜 人参 ちくわ 白ごま	806	298
18	木	コッペパン 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味 ★ ゆかり和え ★ 枝豆サラダ ★ ミニゼリー(ピーチ) ★ オニオンスープ	鶏肉 でんぷん レモン果汁 ちやし きゅうり ゆかり(赤しそ) 枝豆 ひじき 人参 キャベツ しらす干し <b>マヨネーズ</b> (白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁) 豚肉 玉ねぎ 人参 <b>マカロニ</b> エリンギ パセリ とりがらスープ コッペパン・・・ <b>小麦粉</b> 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	826	322
19	金	ゆかりごはん 牛乳	★ 豚肉の石垣揚げ ★ ソテー ★ 広島ターコンサラダ ★ じゃが芋の甘煮	豚肉 白ごま 黒ごま <b>小麦粉</b> さやいんげん にんにく たこ ホールコーン 小松菜 キャベツ お好みソース レモン果汁 <b>マヨネーズ</b> じゃが芋 かつお節 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)	854	350
22	月	ごはん 牛乳	★ とんかつ ★ ホイルブロッコリー ★ 大根サラダ ★ バイン缶	(豚肉 <b>パン粉</b> でんぷん 大豆粉) とんかつソース ブロッコリー 大根 人参 きゅうり わかめ まくらフレーク ごまドレッシング バイン缶	804	280
23	火	菜めし 牛乳	★ 鶏肉の南蛮漬け ★ キャベツの即席漬け ★ ほうれん草のソテー ★ ミニゼリー(みかん)	鶏肉 でんぷん 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 塩昆布 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ 豚肉 にんにく (みかん濃縮果汁) 菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)	840	332
29	月	ごはん 牛乳	★ いわしフライ ★ 小松菜のごま和え ★ 焼きスパゲッティ ★ 即席レモン漬け	(いわし <b>パン粉</b> <b>小麦粉</b> でんぷん 大豆粉) ウスターソース 小松菜 人参 白ごま <b>スパゲッティ</b> キャベツ 人参 豚肉 ちやし ねぎ ウスターソース お好みソース 青のり 粉かつお 大根 きゅうり 塩昆布 レモン果汁	859	384

※ 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
	822kcal	30.6g	24.9g	336mg	102mg	3.7mg	269μg	0.64mg	0.54mg	36mg	4.9g	2.2g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。