

令和6年9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 | | |
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のマーマレード焼き ★ ほうれん草のお浸し ★ ボン酢マヨサラダ ★ キャンディーチーズ | 鶏肉 マーマレード レモン果汁 ほうれん草 人参 かつお節 春雨 きゅうり 人参 錦糸卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ボン酢 キャンディーチーズ(鉄) | 849 | 361 |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 八宝菜 ★ ゆでとうもろこし ★ ひじきのナムル ★ 揚げえびシュウマイ | いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉葱 人参 チンゲン菜 干し椎茸 でんぷん とうもろこし ひじき きゅうり 人参 キャベツ 白ごま ごま油 (えび 玉ねぎ なら パン粉 でんぷん ホタテエキス えびエキス 小麦粉) | 819 | 365 |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のカレー粉炒め ★ うめちり和え ★ 切干大根のごま酢サラダ ★ フルーツヨーグルト | 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉 ブロッコリー 錦糸卵 うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ) 切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま みかん缶 バイン缶 ヨーグルト | 794 | 362 |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 小いわしの梅香り揚げ ★ 大根のぼん酢和え ★ チンジャオロース ★ ミニゼリー(洋なし) ★ じゃが芋の味噌汁 | いわし パン粉 小麦粉 米粉 乾燥梅肉 大根 ぼん酢 豚肉 生姜 にんにく 人参 たけのこ ビーマン オイスターソース ごま油 でんぷん 洋なし果肉 洋なし濃縮果汁 じゃが芋 人参 玉葱 油揚げ わかめ ねぎ 中みそ 煮干し | 838 | 382 |
| 6 | 金 | 麦ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 豆腐の中華煮 ★ 蒸し野菜 ★ コーンサラダ ★ ちくわのいそべ揚げ | 豚肉 人参 干し椎茸 豆腐 チンゲン菜 生姜 オイスターソース ごま油 かぼちゃ マヨネーズ ホールコーン 大根 きゅうり 人参 ちくわ 小麦粉 青のり 麦ごはん・・・米 麦 | 820 | 343 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のから揚げ ★ 小松菜ののり和え ★ ウインナーときのこのソテー ★ もやしのナムル | 鶏肉 生姜 にんにく でんぷん 小松菜 人参 きざみのり ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) 玉葱 ビーマン 人参 エリンギ えのき茸 ホールコーン もやし きゅうり かに風味かまぼこ ごま油 | 835 | 313 |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 照り焼きハンバーグ ★ ボイルブロッコリー ★ カルちゃんサラダ ★ ミニゼリー(ピーチ) | 豆腐ハンバーグ(大豆たん白 玉葱 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぷん) 生姜 でんぷん ブロッコリー マヨネーズ キャベツ チンゲン菜 人参 まぐろフレーク しらす干し ひじき 白ごま (白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁) | 817 | 416 |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ いかリングフライ ★ おかか和え ★ 焼きスパゲッティ ★ かぼちゃの甘辛煮 | (いか パン粉 小麦粉 卵 大豆たん白) ウスターソース さやいんげん かつお節 スパゲッティ キャベツ 人参 豚肉 もやし ねぎ ウスターソース お好みソース 青のり 粉かつお かぼちゃ | 815 | 294 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ キムタク豚丼 ★ ちくわのピーナッツ炒め ★ ドレッシング和え ★ フルーツカクテル ★ 豆腐汁 | 豚肉 もやし 人参 たくあん キムチ漬け白菜 ごま油 ちくわ ほうれん草 玉葱 ピーナッツ 人参 春雨 錦糸卵 きゅうり チキンハム(鶏肉 でんぷん) 柚子かつおドレッシング みかん缶 バイン缶 カクテルゼリー 豆腐 油揚げ 玉葱 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお | 826 | 342 |
| 13 | 金 | ゆかりごはん 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ★ ホキのレモン風味 ★ 粉吹き芋 ★ かみかみサラダ ★ 大根の煮物 | ほき でんぷん レモン果汁 じゃが芋 パセリ キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド 鶏肉 大根 人参 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ) | 799 | 304 |

令和6年9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 | 火 | ごはん 牛乳 | ★ 豚肉の生姜炒め ★ ごま和え ★ 和風サラダ ★ きなこ団子 | 豚肉 玉葱 もやし 生姜 ほうれん草 人参 白ごま いか 人参 キャベツ わかめ 白玉もち きな粉 | 816 | 336 |
| 18 | 水 | 麦ごはん 牛乳 | ★ 高野豆腐の卵とじ ★ ブロッコリーのおかか和え ★ さつま芋とチーズのサラダ ★ ミニゼリー(りんご) | 高野豆腐 鶏肉 人参 玉葱 焼豆 干し椎茸 さやいんげん 卵 でんぷん ブロッコリー かつお節 さつま芋 玉葱 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ (りんご濃縮果汁) 麦ごはん・・・米 麦 | 834 | 381 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | ★ あじのいそべ揚げ ★ ぼん酢和え ★ 五目さんぴら ★ バイン缶 ★ もずく汁 | あじ 小麦粉 青のり キャベツ ぼん酢 鶏肉 人参 こぼろ 大根 こんにゃく さやいんげん バイン缶 もずく 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 煮干し 中みそ | 836 | 418 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | ★ 肉団子の中華煮 ★ ピーナッツ和え ★ 春雨の酢の物 ★ 春巻き | ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) 厚揚げ 人参 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 でんぷん ごま油 小松菜 もやし ピーナッツ きゅうり 人参 わかめ しらす干し 春雨 (小麦粉 たけのこ キャベツ 玉葱 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) | 803 | 415 |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 | ★ フルコギ ★ おかか和え ★ お豆サラダ ★ みかん缶 | 豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま コチジャン ごま油 小松菜 錦糸卵 かつお節 きゅうり 玉葱 人参 大豆 むぎ枝豆 ホールコーン マヨネーズ みかん缶 | 814 | 351 |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | ★ 白身魚のから揚げ ★ 塩昆布和え ★ キャベツの青じそ和え ★ うずら卵のしょうゆ煮 | ホキ 生姜 にんにく でんぷん 大根 人参 塩昆布 キャベツ 人参 ちくわ もやし かに風味かまぼこ 青じそドレッシング うずら卵 | 797 | 326 |
| 26 | 木 | コッパン 牛乳 | ★ チキンカツ ★ ゆでキャベツ ★ ツナサラダ ★ なし ★ チンゲン菜ミルクスープ | (鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白) とんかつソース キャベツ まぐろフレーク ブロッコリー 人参 きゅうり ホールコーン ごまドレッシング なし 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 上新粉 牛乳 生クリーム とりがらスープ コッパン・・・小麦粉 ショートニング イースト チョコレートスレッド・水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー カカオマス 乳化剤 | 797 | 415 |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 | ★ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ ゆかり和え ★ げんきサラダ ★ じゃが芋の甘辛煮 | 鶏肉 炒り卵 玉ねぎ バセリ マヨネーズ もやし ほうれん草 ゆかり(赤しそ) キャベツ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節 じゃが芋 | 824 | 285 |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 | ★ 親子煮 ★ ごまよごし ★ コールスローサラダ ★ いりこ大豆 | 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん でんぷん 大根 白ごま キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かに風味かまぼこ ホールコーン ごまドレッシング かえりいりこ 炒り大豆 | 804 | 490 |

※ 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 |
|----------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|------|-------|
| | 818kcal | 30.9g | 24.2g | 363mg | 105mg | 3.7mg | 334μg | 0.60mg | 0.54mg | 33mg | 5.1g | 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。