

令和7年3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	★ イカリリングフライ	いかリングフライ(いか)	パン粉 小麦粉 卵 大豆たん白	798	298
			★ ゆでキャベツ	キャベツ	ウスターソース		
			★ SDGsビーフン	たこ ベーコン(豚肉 水あめ)	豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参		
			★ ひなあられ	ホールトマト ビーフン	にんにく ごま油 (もち米 のり)		
4	火	ゆかりごはん 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜	にんにく でんぷん	862	274
			★ ドレッシング和え	ブロッコリー	青じそドレッシング		
			★ 塩レモン焼きそば	中華麺	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ レモン果汁 ごま油		
			★ ミニケーキ(いちご)	(卵 乳製品 小麦粉	水あめ いちごピューレ 練乳 ゼラチン でんぷん)		
			卒業お祝いメニュー		ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
5	水	ごはん 牛乳	★ 白身魚の香草から揚げ	ほき	ハーブソルト 上新粉 パセリ	812	339
			★ 白菜のレモン和え	白菜	人参 レモン果汁		
			★ 大豆のいそ煮	大豆	厚揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん		
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵			
6	木	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具	豚肉	干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤	811	433
			★ 五目きんぴら	錦糸卵	人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 白菜キムチ		
			★ ミニゼリニ(みかん)	鶏肉	人参 ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん (みかん濃縮果)		
			★ 広しも菜 Miso Soup	大根	じゃが芋 広島菜漬 チンゲン菜 白菜 まいたけ 豆腐 ねぎ レモン果汁 煮干し 中みそ		
			卒業お祝いメニュー		ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
7	金	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐	鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ さやいんげん 卵 でんぷん	793	525
			★ 粉吹き芋	じゃが芋			
			★ ワカメとキャベツのごま酢和え	もやし	キャベツ 人参 かに風味かまぼこ わかめ 白ごま		
			★ のり味いりこ	かえりいりこ	いりこ大豆 青のり		
10	月	ごはん 牛乳	★ チリコンカン	豚ミンチ	にんにく 白いんげん 玉ねぎ パセリ ホールトマト	818	339
			★ のり和え	トマトピューレ	お好みソース パン粉 チリパウダー		
			★ ポテトサラダ	ほうれん草	人参 きざみのり		
			★ フルーツヨーグルト	じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ		
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶	パン缶 ヨーグルト		
11	火	ごはん 牛乳	★ 厚揚げコロコロマーボー	厚揚げ	豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 赤みそ	790	401
			★ ぼん酢和え	とりがらすープ	豆板醤 ごま油		
			★ 白菜とわかめのサラダ	ブロッコリー	かに風味かまぼこ ぼん酢		
			★ ごまよごし	ちくわ	人参 白菜 きゅうり わかめ		
12	水	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか	豚肉 生姜 うずら卵 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜	794	334
			★ ゆかり和え	干し椎茸	でんぷん		
			★ はりはりサラダ	もやし	ゆかり		
			★ 揚げしゅうまい	刻みたくあん	春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し (豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉)		
13	木	コッパン 牛乳	★ 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉	生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん	825	358
			★ いんげんのごま和え	さやいんげん	人参 白ごま		
			★ パワー抜群じゃ!元氣スパ	スパゲッティ	豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草		
			★ きよみ	上新粉	牛乳 生クリーム 鶏がらスープ		
			卒業お祝いメニュー		コッパン・・・小麦粉 ショートコク イースト りんごジャム・・・水あめ 砂糖 りんご		



令和7年3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			
14	金	麦ごはん 牛乳	★ いわしの酢豚風	いわし 玉ねぎ 人参 白ねぎ ケチャップ	842	382	
			★ ドレッシング和え	大根 柚子かつおドレッシング			
			★ お豆サラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大豆 むぎ枝豆 ホールコーン ちくわ			
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま 麦ごはん・・・米 麦			
17	月	ごはん 牛乳	★ タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース	785	297	
			★ チーズポテト	じゃが芋 チーズ			
			★ ソテー	豚肉 春雨 人参 きゅうり 干し椎茸 ごま油			
			★ パイン缶	パイン缶			
18	火	黒米ごはん 牛乳	★ あじの竜田揚げ	あじ 生姜 でんぷん	817	312	
			★ 大根のゆず和え	大根 人参 かつお節 白ごま ゆず果汁			
			★ マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ			
			★ ミニゼリー(洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁) 黒米ごはん・・・米 もち黒米			
19	水	ごはん 牛乳	★ 豆腐の中華煮	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	787	387	
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ			
			★ 昆布入り酢の物	白菜 きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 刻み昆布 白ごま			
			★ ちくわのピーナッツ炒め	ちくわ 玉ねぎ 人参 ピーナッツ			
21	金	ごはん 牛乳	★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 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	804	381	
			★ 青菜和え	もやし 人参 菜めしの素(青菜 かつお節)			
			★ ぼん酢マヨサラダ	ブロッコリー きゅうり 人参 まぐろフレーク わかめ マヨネーズ ぼん酢			
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 かつお節			
24	月	ごはん 牛乳	★ 豚丼風	豚肉 玉ねぎ もやし 人参 生姜	822	328	
			★ フライドポテト	フライドポテト			
			★ ひじきゴマドレッシングサラダ	ひじき 人参 小松菜 きゅうり ちくわ ごまドレッシング			
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご濃縮果汁)			
25	火	麦ごはん 牛乳	★ メンチカツ	(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	763	378	
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー			
			★ 煮浸し	チンゲン菜 人参 玉ねぎ 厚揚げ こんにゃく			
			★ もやしのナムル	もやし きゅうり かに風味かまぼこ ごま油 麦ごはん・・・米 麦			

※ 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
	808kcal	30.3g	24.3g	360mg	107mg	3.6mg	319μg	0.64mg	0.54mg	30mg	5.7g	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。