

## 尾道市教育委員会

## 令和7年10月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）			
1	水	ごはん 牛乳	★ チリコンカン	豚肉 にんにく 白いんげん 玉ねぎ パセリ ホールトマト トマトピューレ 好みソース パン粉 チリパウダー	802	318
			★ ドレッシング和え	ブロッコリー 柚子かつおドレッシング		
			★ ひじきのごまマヨネーズ和え	ひじき まぐろフレーク キャベツ 人参 白ごま マヨネーズ		
			★ 柿	柿		
2	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の香味炒め	鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 ごま油 にんにく 生姜	780	316
			★ おかか和え	さやいんげん かつお節		
			★ うどん	干しうどん 干し椎茸 油揚げ 錦糸卵 ねぎ だし昆布 花かつお		
			★ フルーツヨーグルト	黄桃缶 バイン缶 ヨーグルト		
3	金	麦ごはん 牛乳	★ さんまの甘辛からめ	さんま角切 でんぶん 生姜	896	301
			★ 大根のぽん酢和え	大根 人参 ぽん酢		
			★ けんきサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ちくわ ホールコーン 刻み昆布 かつお節		
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ		
6	月	ごはん 牛乳	麦ごはん・・・米 麦		874	306
			★ すき焼き煮	豚肉 焼ふ 糸こんにゃく 人参 玉葱 焼き豆腐		
			★ 小松菜ののり和え	もやし 小松菜 きざみのり		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ		
7	火	ごはん 牛乳	★ きなこ団子	白玉もち きな粉	802	351
			★ 鶏肉のクリーム煮	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 上新粉 とりがらスープ 牛乳 パセリ		
			★ ドレッシング和え	ほうれん草 錦糸卵 ごまドレッシング		
			★ 五目ピーフン	ピーフン かに風味かまぼこ キャベツ 人参 ピーマン 干し椎茸 ウスターーソース ごま油		
8	水	ごはん 牛乳	★ パイン缶	パイン缶	815	325
			★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぶん レモン果汁		
			★ キャベツの青しそ和え	キャベツ 人参 青じそドレッシング		
			★ チンゲン菜のソテー	チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ まぐろフレーク にんにく		
9	木	わかめごはん 牛乳	★ うずらの卵のしょうゆ煮	うずら卵	844	416
			★ いわしフライ	(いわし パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆粉) ウスターーソース		
			★ 青菜和え	ブロッコリー 菜めしの素 (青菜 かつお節)		
			★ 白菜サラダ	白菜 きゅうり 人参 ちくわ ごま油 白ごま		
10	金	ごはん 牛乳	★ ミニゼリー (洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁)	855	355
			★ 秋のけんちん汁	里芋 大根 人参 鶏肉 豆腐 ねぎ 煮干し だし昆布 わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ (わかめ)		
			★ ピビンバの具	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵 人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 キムチの白菜漬け		
			★ パリパリサラダ	キャベツ きゅうり 人参 たくあん しらす干し (えび 魚肉 でんぶん 豚脂 大豆たん白 玉ねぎ 卵白 えびエキス)		
14	火	ごはん 牛乳	★ えびボール揚げ	ホタテエキス 青のり 粉かつお 好みソース	795	333
			★ 豚肉の五目炒め	豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく でんぶん		
			★ もやしのお浸し	もやし さやいんげん かつお節		
			★ 担三系	春雨 かに風味かまぼこ きゅうり 錦糸卵 人参 わかめ ごま油		
15	水	ごはん 牛乳	★ 揚げ餃子	(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)	799	471
			★ ししゃものいそべ揚げ	ししゃも 小麦粉 青のり		
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 チキンハム (鶏肉 でんぶん) 刻み昆布 かつお節		
16	木	ごはん 牛乳	★ こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま	849	295
			★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉		
			★ うめちらり和え	ブロッコリー うめちらりご飯の素 (しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
			★ ソテー (カレー粉入り)	じゃが芋 人参 ピーマン 干し椎茸 豚肉 カレー粉		
17	金	ゆかりごはん 牛乳	★ りんご	りんご	820	343
			★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお でんぶん		
			★ コロッケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆粉 原料の一部に卵、乳 豚肉含む) ウスターーソース		
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ ひじきの煮物	ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 油揚げ グリンピース		
			★ 白菜のレモン和え	白菜 人参 レモン果汁		
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり (赤しそ)		

## 令和7年10月 学校給食献立表

尾道市教育委員会

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								
20	月	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 ジャガイモ 玉葱 人参 パセリ 鶏がらスープ ケチャップ ウスター・ソース カレー粉 白ワイン							813	480
			★ ポイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ								
			★ ミニがんも	こつぶがんも 大根 人参 さやいんげん								
			★ のり味いりご	かえりいりご 青のり								
21	火	麦ごはん 牛乳	★ マーマレードチキン	鶏肉 にんにく でんぶん マーマレード 白ワイン							818	286
			★ かおり和え	白菜 かおり(青しそ)								
			★ ポテトカップグラタン	(じゃが芋 でんぶん 牛乳 ほうれん草 玉葱 チーズ マーガリン 小麦粉 チキンエキス)								
			★ ウインナーときのこのソテー	ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぶん 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								
			★ トントンもみじの広島ソース	豚肉 ジャガイモ 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ レモン果汁 青のり 粉かつお								
22	水	ごはん 牛乳	★ ほん酢和え	キャベツ 人参 ほん酢							847	295
			★ きんびらごぼう	ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ さやいんげん 一味唐辛子								
			★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)								
			★ 魚の石垣揚げ	ほき 白ごま 黒ごま 小麦粉								
23	木	ごはん 牛乳	★ せん大根和え	大根 刻みたくあん かつお節							803	349
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し レモン果汁 マヨネーズ								
			★ 冷凍みかん	みかん								
			★ きのこスープ	豚肉 人参 玉葱 しめじ 干し椎茸 パセリ とりがらスープ								
			★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー								
24	金	ごはん 牛乳	★ かにかま和え	チングン菜 かに風味かまぼこ もやし わかめ							810	443
			★ 切り干し大根の煮物	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								
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ								
			★ とんかつ	(豚肉 パン粉 でんぶん 大豆粉) とんかつソース								
27	月	ごはん 牛乳	★ ゆでキャベツ	キャベツ							804	365
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん								
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 かつお節								
			★ あじの竜田揚げ	あじ 生姜 でんぶん								
28	火	菜めし 牛乳	★ 磯ボテト	じゃが芋 青のり							791	335
			★ 白菜とわかめのサラダ	いか 人参 白菜 きゅうり わかめ								
			★ フルーツナタデココ	パイン缶 黄桃缶 ナタデココ 菜めし・米 菜めしの素(広島菜)								
			★ 鶏肉の南蛮漬け	鶏肉 でんぶん 玉ねぎ 人参 ピーマン								
29	水	ごはん 牛乳	★ ソテー	さやいんげん にんにく							850	384
			★ 大根のそぼろ煮	大根 人参 厚揚げ こんにゃく 豚ミンチ グリーンピース								
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし かに風味かまぼこ ごま								
			★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 卵 玉ねぎ 干し椎茸 チングン菜 生姜 にんにく オイスター・ソース ごま油								
30	木	ごはん 牛乳	★ 白菜のおかか和え	白菜 かつお節							783	349
			★ アーモンド和え	ホールコーン 人参 キャベツ ちくわ アーモンド								
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご濃縮果汁)								
			★ わかめスープ	わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ とりがらスープ								
			★ かぼちゃハンバーグ	(鶏肉 玉葱 かぼちゃ 豚脂 大豆たん白 豚肉 にんにく 生姜) ミニケチャップソース								
31	金	コッペパン 牛乳	★ ゆかり和え	ブロッコリー 人参 ゆかり(赤しそ)							756	405
			★ 広島塩レモン焼きスパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 たこ かまぼこ 人参 もやし ねぎ レモン果汁 ごま油								
			★ スイートボテト	(さつまいも 米粉 豆乳 大豆たん白 寒天) コッペパン…小麦粉 ショートニング イースト								
				チョコレートスフレッド…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								

※ 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	31.8g	23.5g	356mg	104mg	2.8mg	296μg	0.63mg	0.53mg	33mg	5.6g	2.4g

まいづり にち かんしや かんじょく ひ かてい とりく 毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。