

令和5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			
3	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)	848	371	
			* 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			
4	火	ごはん 牛乳	* 野菜炒め	かまぼこ キャベツ ビーマン ごま油	868	327	
			* あじの南蛮漬	あじ でんぶん 人参 玉ねぎ			
			* ゆでとうもろこし	カットコーン			
5	水	ごはん 牛乳	* 海鮮ボールの煮付け	いかボール(魚肉) いか でんぶん 卵白 豚油 玉ねぎ 大豆たん白	779	356	
			* ビーナッツ和え	人参 大根 さやいんげん			
			* マーボー豆腐	小松菜 もやし チキンハム(鶏肉 でんぶん) ビーナッツ			
6	木	ごはん 牛乳	* 卵と野菜の中華和え	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	823	342	
			* 焼き餃子	豆板醤 ごま油			
			* 豚肉の生姜炒め	白菜 かつお節			
7	金	わかめごはん 牛乳	* 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉 人参 ブロッコリー ちくわ ごま油	820	289	
			* ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 まぐろフレーク			
			* セタゼリー	水あめ なつみかん果汁 メロン果汁 ぶどう果汁 レモン果汁			
10	月	ごはん 牛乳	* メンチカツ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 花かつお でんぶん	774	456	
			* ゆで野菜	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぶん			
			* 昆布サラダ	ポロコリー マヨネーズ			
11	火	ごはん 牛乳	* ゴーヤチャンプルー	ポロコリー マヨネーズ	815	300	
			* 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			
12	水	ごはん 牛乳	* 白身魚の竜田揚げ	ホキ 生姜 でんぶん	811	289	
			* 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			
13	木	雑穀ごはん 牛乳	* ハーブチキン	とりがらスープ 中みそ 赤みそ 豆板醤 ねりごま	865	317	
			* 小松菜ののり和え	鶏肉 ハーブチキン アーモンド			
			* はりはりサラダ	鶏肉 ハーブチキン			
14	金	ごはん 牛乳	* ミートボールのトマト煮	鶏肉 玉ねぎ でんぶん 豚肉 大豆たん白 玉ねぎ しめじ	817	374	
			* 粉吹き芋	ホールトマト ケチャップ ウスターソース			
			* 和風サラダ	じゃが芋			
18	火	ごはん 牛乳	* キーマカレー	いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	790	320	
			* 揚げ鶏のしょうゆ煮	うずら卵			
			* 小松菜ののり和え	鶏ミンチ 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			
19	水	ごはん 牛乳	* フレンチサラダ	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	850	315	
			* ナタデココ	ポロコリー マヨネーズ			
			* さばの塩焼き	ポロコリー マヨネーズ			
20	木	コッペパン 牛乳	* さばの塩焼き	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	826	315	
			* 揚げ鶏のレモン風味	ナタデココ みかん缶 ハイン缶			
			* ゆかり和え	さば 一食用しょうゆ			
20	木	コッペパン 牛乳	* 枝豆サラダ	さば 一食用しょうゆ	826	315	
			* ミニゼリー(ピーチ)	大根 菜めしの素(青菜 かつお節)			
			* オニオンスープ	ピーチン 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			
20	木	コッペパン 牛乳	* オニオンスープ	白菜 人参 しらす干し 白ごま	826	315	
			* ミニゼリー(ピーチ)	鶏肉 でんぶん レモン果汁			
			* オニオンスープ	もやし きゅうり ゆかり(赤しそ)			
20	木	コッペパン 牛乳	* オニオンスープ	枝豆 ひじき 人参 キャベツ しらす干し マヨネーズ	826	315	
			* 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)			
			* オニオンスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 マカロニ エリンギ パセリ とりがらスープ			
20	木	コッペパン 牛乳	* オニオンスープ	コッペパン・・・ 小麦粉 ショートニング イースト	826	315	
			* オニオンスープ	りんごジャム・・・水あめ 砂糖 りんご			
			* オニオンスープ	りんごジャム・・・水あめ 砂糖 りんご			

※ 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	30.8g	24.8g	336mg	102mg	3.9mg	262μg	0.61mg	0.54mg	38mg	4.9g	2.3g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。