

令和5年10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"> ★ 八宝菜 ★ 蒸ししゅうまい ★ コールスローサラダ ★ ごまよごし 	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉葱 人参 たけのこ 白菜 干し椎茸 でんぷん (豚肉 玉葱 パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉) キャベツ きゅうり 人参 玉葱 かに風味かまぼこ ホールコーン コールスロードレッシング 大根 白ごま	820	370
3	火	コッペパン 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ハーブチキン ★ おかか和え ★ 広島塩しモン焼きスパゲッティ ★ さつま芋のサラダ 	鶏肉 ハーブソルト 上新粉 さやいんげん 人参 かつお節 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 さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ コッペパン・・・ 小麦粉 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	842	289
4	水	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉のから揚げ ★ ボイルブロッコリー ★ ひじきのごまマヨネーズ和え ★ ミニゼリー(りんご) 	豚肉 でんぷん ブロッコリー 青じそドレッシング ひじき まくらフレーク キャベツ 人参 白ごま マヨネーズ (のんご果肉 りんご濃縮果汁)	864	291
5	木	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉ときのこの香味炒め ★ アーモンド和え ★ うどん ★ 柿 	鶏肉 しめじ 玉ねぎ えのき茸 白ねぎ ごま油 にんにく 生姜 ほうれん草 人参 アーモンド 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 柿	818	320
6	金	麦ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ さんまの甘辛からめ ★ せん大根 ★ 白菜サラダ ★ かぼちゃの甘辛煮 	さんま角切 でんぷん 生姜 大根 白菜 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま油 白ごま かぼちゃ 麦ごはん・・・米 麦	861	310
10	火	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ビビンバの具 ★ パリパリサラダ ★ 揚げぎょうざ 	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 キャベツ きゅうり 人参 たくあん (豚肉 キャベツ 玉葱 ねぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白 小麦粉)	809	316
11	水	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ししゃものいそべ揚げ ★ 蒸し野菜 ★ 昆布サラダ ★ こんにゃくのピリ辛炒め 	ししゃも 小麦粉 青のり かぼちゃ 大根 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節 こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま	798	465
12	木	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉の照り焼き ★ うめちり和え ★ ソテー(カレー粉入り) ★ りんご ★ かきたま汁 	鶏肉 ブロッコリー うめちりご飯の素(しらす干し 白ごま 梅 青じそ) じゃが芋 人参 ビーマン 干し椎茸 ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) カレー粉 りんご 卵 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん	854	297
13	金	雑穀ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ コロック ★ ゆでキャベツ ★ ひじきの煮物 ★ 白菜のレモン和え 	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆粉 原料の一部に 卵、乳 豚肉含む) お好みソース キャベツ ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 油揚げ グリンピース 白菜 人参 レモン果汁 雑穀ごはん・・・米 雑穀米	822	342
16	月	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ すき焼き煮 ★ ゆかり和え ★ ポテトサラダ ★ ちくわのビーナッツ炒め 	豚肉 焼し 糸こんにゃく 人参 玉葱 焼き豆腐 もやし 小松菜 ゆかり(赤しそ) じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ ちくわ キャベツ ビーナッツ	815	300
17	火	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のクリーム煮 ★ ほうれん草のりし和え ★ 五目ビーフン ★ パイン缶 	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 ほうれん草 錦糸卵 きざみのり ビーフン かに風味かまぼこ もやし 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油 パイン缶	779	339

令和5年10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			
18	水	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味 ★ キャベツの青しそ和え ★ チンゲン菜のソテー ★ うずらの卵のしょうゆ煮	鶏肉 でんぷん レモン果汁 キャベツ 人參 青しそドレッシング チンゲン菜 人參 玉ねぎ しめじ ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) にんにく うずら卵	817	326	
19	木	ごはん 牛乳	★ いわしフライ ★ 青菜和え ★ げんきサラダ ★ ミニゼリー(洋なし) ★ 秋のげんちゃん汁	(いわし) パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース 白菜 菜めしの素(青菜 かつお節) キャベツ きゅうり 人參 ちくわ ホールコーン 刻み昆布 かつお節 洋なし果肉 洋なし濃縮果汁 里芋 大根 人參 鶏肉 豆腐 ねぎ 煮干し だし昆布	870	405	
20	金	ゆかりごはん 牛乳	★ 豚肉の五日炒め ★ 春巻き ★ 拌三系 ★ じゃが芋とツナの炒め物	豚肉 白菜 人參 チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく でんぷん (小麦粉) だけのこ キャベツ 玉葱 人參 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 一郎にえび、乳成分をきむ) 春雨 かに風味かまぼこ きゅうり 錦糸卵 人參 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ まくろフレーク ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)	854	331	
23	月	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ ★ ブロッコリーのピーナッツ和え ★ ミニがんも ★ のり味いりこ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人參 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 ブロッコリー 人參 ピーナッツ こつぷがんと 大根 人參 さやいんげん かえりいりこ 青のり	797	496	
24	火	麦ごはん 牛乳	★ マーメレードチキン ★ かおり和え ★ ポテトカップグラタン ★ ウィンナーときのこのソテー	鶏肉 にんにく でんぷん マーメレード 白ワイン 白菜 かおり(青しそ) (じゃが芋 でんぷん 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) ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人參 えのき茸 しめじ ホールコーン にんにく パセリ 麦ごはん・・・米 麦	815	285	
25	水	ごはん 牛乳	★ トントンもみじの広島ソース ★ ほん酢和え ★ きんぴらごぼう ★ 梨	豚肉 じゃが芋 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 キャベツ 人參 ほん酢 ごぼう 人參 こんにゃく さつま揚げ さやいんげん 一味唐辛子 梨	844	288	
26	木	ごはん 牛乳	★ 魚の石垣揚げ ★ せん大根和え ★ せとちさっぱりサラダ ★ 冷凍みかん ★ きのことスープ	ほき 白ごま 黒ごま 小麦粉 大根 刻みたくあん かつお節 春雨 白菜 人參 小松菜 しらす干し レモン果汁 マヨネーズ みかん 豚肉 人參 玉葱 しめじ 干し椎茸 パセリ とりがらスープ	806	350	
27	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスライス焼き ★ かにかま和え ★ 切り干し大根の煮物 ★ キャンディーチーズ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー チンゲン菜 かに風味かまぼこ もやし わかめ 切干大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人參 こんにゃく 干し椎茸 キャンディーチーズ	813	452	
30	月	ごはん 牛乳	★ とんかつ ★ ゆでキャベツ ★ 大豆のいそ煮 ★ ほうれん草のお浸し	(豚肉) パン粉 でんぷん 大豆粉) とんかつソース キャベツ 大豆 油揚げ ひしき こんにゃく 人參 鶏肉 さやいんげん ほうれん草 人參 かつお節	802	355	
31	火	ごはん 牛乳	★ かぼちゃハンバーグ ★ ごま和え ★ 白菜とわかめのサラダ ★ スイートポテト	(鶏肉 玉葱 かぼちゃ 豚脂 大豆たん白 豚肉 にんにく 生姜) ミニグチャップソース ブロッコリー 白ごま いか 人參 白菜 きゅうり わかめ (さつま芋 米粉 豆乳 大豆たん白 薯蕷)	803	454	

※ 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
		824kcal	31.3g	24.6g	351mg	103mg	2.7mg	302μg	0.61mg	0.54mg	33mg	5.7g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。