

令和6年11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		
1	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 卵 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 にんにく オイスターソース	812	379
			★ せん大根和え	大根 きざみたくわん かつお節		
			★ 拌三系	春雨 かに風味かまぼこ キャベツ 人参 ごま油		
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉葱 たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)		
5	火	麦ごはん 牛乳	★ 豚肉のから揚げ	豚肉 生姜 でんぷん	802	269
			★ 甘酢和え	カリフラワー		
			★ げんきサラダ	キャベツ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン		
			★ りんご	りんご		
				麦ごはん・・・米 麦		
6	水	ごはん 牛乳	★ 白身魚の磯辺揚げ	ホキ 小麦粉 青のり	799	405
			★ 白菜のレモン和え	白菜 人参 レモン果汁		
			★ うま煮	うずら卵 厚揚げ 大根 人参 こんにゃく さやいんげん 赤みそ		
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし しらす干し 白ごま		
7	木	ごはん 牛乳	★ タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	823	414
			★ ほん酢和え	ほうれん草 人参 ほん酢		
			★ マカロニサラダ	マカロニ 玉葱 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ		
			★ ミニゼリー(みかん)	(みかん濃縮果汁)		
			★ 冬野菜の味噌汁	油揚げ じゃが芋 わかめ 大根 白菜 ねぎ 煮干し 中みそ		
8	金	ごはん 牛乳	★ 鮭ボールのクリーム煮	鮭ボール(さけ 魚肉すり身 玉葱) 人参 玉葱 じゃが芋 上新粉	829	523
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 焼き菓コロッケ	(じゃが芋 さつま芋 栗 植物油脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん)		
			★ 野菜炒め	かまぼこ キャベツ 人参 ビーマン ごま油		
11	月	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐	豚肉 糸こんにゃく 焼き豆腐 人参 えのきたけ 干し椎茸 でんぷん	817	301
			★ ゆかり和え	もやし ゆかり(赤しそ)		
			★ 白菜サラダ	白菜 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま油 白ごま		
			★ 揚げしゅうまい	(豚肉 玉葱 でんぷん 生姜 小麦粉 パン粉)		
12	火	菜めし 牛乳	★ 鶏肉の石垣揚げ	鶏肉 白ごま 黒ごま 小麦粉	845	383
			★ コーンソテー	ホールコーン 小松菜 にんにく		
			★ 和風サラダ	錦糸卵 しらす干し 人参 キャベツ きゅうり わかめ		
			★ バイン缶	バイン缶		
				菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)		
13	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	824	322
			★ ソテー	チンゲン菜 かに風味かまぼこ 人参 玉ねぎ		
			★ 大根のサラダ	大根 人参 きゅうり チキンハム(鶏肉 でんぷん) ごまドレッシング		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋		
14	木	ごはん 牛乳	★ さばの塩焼き	さば	835	412
			★ 青菜和え	大根 菜めしの素(青菜 かつお節)		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 まぐろフレーク レモン果汁 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)		
			★ なめこの味噌汁	豆腐 里芋 なめこ 玉葱 油揚げ ねぎ 中みそ 煮干し		
15	金	ごはん 牛乳	★ いかリングフライ	(いか パン粉 小麦粉 卵 大豆たん白) ウスターソース	798	326
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ うずら卵の五目煮	うずら卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 生姜 さやいんげん		
			★ こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま		
18	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー粉炒め	鶏肉 玉葱 人参 グリンピース カレー粉	795	368
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ 五目ビーフン	ビーフン いか 白菜 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース		
			★ キャンディーチーズ	ごま油 キャンディーチーズ		

令和6年11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			
19	火	ゆかりごはん 牛乳	★ 肉だんごの甘酢あんかけ	ミートボール(鶏肉 玉葱 でんぷん 豚肉 大豆たん白) 人参 玉葱 チンゲン菜	804	570	
			★ トマトケチャップ	とりがらスープ ごま油 でんぷん			
			★ ホイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ			
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 まくらフレーク			
20	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉葱 人参 生姜	801	327	
			★ ソテー	さやいんげん にんにく			
			★ 中華サラダ	切干大根 もやし かに風味かまぼこ きゅうり わかめ ごま油			
			★ さつま芋のサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 マヨネーズ			
21	木	コッペパン 牛乳	★ 鮭チーズフライサンド	(さけ プロセスチーズ パン粉 小麦粉 乳製品)	782	350	
			★ ゆでキャベツ	キャベツ マヨネーズ			
			★ かぶとベーコンソテー	かぶ かぶの葉 ベーコン(豚肉 水あめ) 玉葱 しめじ にんにく			
			★ フルーツカクテル	みかん缶 バイン缶 カクテルゼリー			
			★ ミネストローネ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白いんげん マカロニ とりがらスープ トマトピューレ トマトケチャップ パセリ コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト			
22	金	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏の甘酢だれ	鶏肉 上新粉	839	315	
			★ のり和え	もやし 錦糸卵 人参 きざみのり			
			★ 小松菜のソテー	小松菜 人参 玉ねぎ まくらフレーク にんにく			
			★ ミニゼリー(リンゴ)	(りんご果肉 りんご濃縮果汁)			
25	月	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼	豚肉 もやし 人参 きざみたくわん 白菜キムチ ごま油	830	367	
			★ チンゲン菜のごま酢和え	チンゲン菜 しらす干し 白ごま			
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン まくらフレーク マヨネーズ			
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ			
26	火	麦ごはん 牛乳	★ 白身魚のレモン風味揚げ	ホキ でんぷん レモン果汁	801	332	
			★ キャベツの即席漬け	キャベツ 塩昆布			
			★ 切干大根のサラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごまドレッシング			
			★ きのごソテー	エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ 麦ごはん・・・米 麦			
27	水	ごはん 牛乳	★ インド煮	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	791	336	
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ			
			★ ソテー	豚肉 ほうれん草 人参 しめじ ホールコーン			
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト			
28	木	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) とんかつソース	855	369	
			★ ブロッコリーのピーナッツ和え	ブロッコリー 人参 ピーナッツ			
			★ ほん酢マヨサラダ	キャベツ きゅうり 人参 炒り卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ほん酢			
			★ 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)			
			★ わかめ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ だし昆布 花かつお			
29	金	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 干し椎茸 でんぷん	836	341	
			★ 春巻き	(小麦粉 だけのこ 大豆たん白 キャベツ 玉ねぎ 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・乳成分を含む)			
			★ ひじきのナムル	ひじき きゅうり 人参 まくらフレーク もやし 白ごま ごま油			
			★ 里芋の甘辛煮	里芋 かつお節			

※ 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
	816kcal	31.0g	24.5g	370mg	104mg	3.7mg	312μg	0.62mg	0.53mg	35mg	5.4g	2.3g

まいつき には かんじや かんよく ひ かけてい とすく
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。