

令和6年12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	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 バセリ ケチャップ	821	390	
			★ 蒸し野菜	ウスターソース カレー粉 とりがらすープ 白ワイン			
			★ ソテー	かぼちゃ マヨネーズ			
			★ キャンディーチーズ(鉄)	ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) ほうれん草 人参 しめじ ホールコーン キャンディーチーズ(鉄)			
3	火	わかめごはん 牛乳	★ 親子煮	鶏肉 卵 人参 さやいんげん 玉ねぎ でんぷん	821	330	
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節			
			★ 菜漬スパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ しめじ 広島菜漬 にんにく ごま油 白ワイン			
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)			
4	水	ごはん 牛乳	★ すき焼き煮	豚肉 焼き麩 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 焼き豆腐	812	356	
			★ 小松菜ののり和え	小松菜 もやし 炒り卵 きざみのり			
			★ つつきなます	大根 人参 しらす干し 白みそ 中みそ 橙酢 白ごま			
			★ れんこんのピリ辛炒め	れんこん 鶏肉 さやいんげん 一味唐辛子			
5	木	ごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ	ホキ 生姜 でんぷん	825	428	
			★ キャベツのぼん酢和え	キャベツ ボン酢			
			★ 噛みってる! Go Go炒め	ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく さやいんげん ごま油 赤みそ 白ごま			
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご果肉 りんご濃縮果汁)			
			★ 豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 煮干し 中みそ			
6	金	ごはん 牛乳	★ キーマカレー	豚ミンチ 粒状大豆 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリーンピース カレー粉 にんにく ケチャップ ウスターソース	805	374	
			★ フライドポテト	フライドポテト			
			★ チンゲン菜のソテー	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ まぐろフレーク にんにく			
			★ かぶの三杯酢和え	かぶ かぶの葉 人参 ゆず果汁			
9	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	797	321	
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 青じそドレッシング			
			★ 大根サラダ	たくあん わかめ 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し			
			★ ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 小麦粉 青のり			
10	火	黒米ごはん 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	817	308	
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ			
			★ ツナサラダ	まぐろフレーク キャベツ 人参 小松菜 炒り卵 フレンチドレッシング			
			★ コーンソテー	ホールコーン しめじ 玉ねぎ ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) 黒米ごはん・・・米 もち黒米			
11	水	ごはん 牛乳	★ 魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ 卵 玉ねぎ バセリ マヨネーズ	798	379	
			★ ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 白ごま			
			★ 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			
			★ チーズポテト	じゃが芋 チーズ			
12	木	コッペパン 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん	832	341	
			★ 白菜のゆず風味	白菜 柚子かつおドレッシング			
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド			
			★ バイン缶	バイン缶			
			★ クリームシチュー	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ バセリ 上新粉 とりがらすープ コンソメ 牛乳 生クリーム コッペパン・・・ 小麦粉 ショートニング イースト みかんジャム・・・水あめ 砂糖 みかん			

令和6年12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		
13	金	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 とりがらスープ 豆板醤 ごま油	791	384
			★ みかん	みかん		
			★ 拌三糸	春雨 錦糸卵 きゅうり かに風味かまぼこ 人参 ごま油		
			★ ごまよこし	大根 白ごま		
16	月	ごはん 牛乳	★ チキンカツ	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白) とんかつソース	837	340
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ		
			★ ミニケーキ(チョコ)	(卵 乳又は乳製品を主要原料とする食品 小麦粉 チョコレート 水あめ ココアパウダー れん乳)		
17	火	麦ごはん 牛乳	★ いわしのフライ	(いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース	872	314
			★ アーモンド和え	人参 キャベツ アーモンド		
			★ うずら卵の五目煮	うずら卵 鶏肉 人参 じゃが芋 生姜 さやいんげん		
			★ りんご	りんご 麦ごはん・・・米 麦		
18	水	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 グリンピース 卵 ミニケチャップソース	849	512
			★ ウィンナーときのこのソテー	ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) さやいんげん えのき茸 しめじ にんにく		
			★ さつま芋とチーズのサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ		
			★ いりこ大豆	かえりいりこ 炒り大豆 白ごま		
19	木	ごはん 牛乳	★ 豆腐ハンバーグ	(大豆たん白 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぷん) 玉ねぎ しめじ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	858	526
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま		
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 かに風味かまぼこ 刻み昆布 かつお節		
			★ 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)		
			★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん		
20	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉のみそ炒め	豚肉 人参 厚揚げ 玉ねぎ にんにく 生姜 赤みそ コチジャン	861	315
			★ 揚げシューマイ	(えび 玉ねぎ たら パン粉 でんぷん ほたてエキス えびエキス 小麦粉)		
			★ バリバリサラダ	キャベツ 人参 きゅうり たくあん		
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ		
23	月	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 ケチャップ ウスターソース	822	338
			★ ポイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ 切干大根のごま酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま		
			★ いかの竜田揚げ	いか でんぷん		

※ 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。

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
	826kcal	31.4g	24.6g	372mg	114mg	4.1mg	320μg	0.63mg	0.56mg	37mg	6.1g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。