

令和5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	水	麦ごはん 牛乳	★ ハーブチキン(揚げ) ★ うめちり和え ★ 大根のそぼろ煮 ★ ミニゼリー(リンゴ)	鶏肉 ハーブソルト 上新粉 もやし 人参 うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ) 大根 人参 厚揚げ こんにゃく 豚ミンチ グリンピース (りんご果肉 りんご濃縮果汁)	809	305
2	木	コッパン 牛乳	★ 鮭チーズフライサンド ★ ゆでキャベツ ★ チンゲン菜のソテー ★ フルーツカクテル ★ ミネストローネ	(さけ プロセスチーズ パン粉 小麦粉 乳製品) キャベツ マヨネーズ チンゲン菜 しめじ 人参 炒り卵 まぐろフレーク にんにく みかん缶 パイン缶 カクテルゼリー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白いんげん マカロニ とりがらすープ トマトピューレ トマトケチャップ パセリ コッパン・・・ 小麦粉 ショートニング イースト	801	372
6	月	雑穀ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め ★ せん大根和え ★ 持三糸 ★ 焼き餃子	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 ごま油 大根 きざみたくわん かつお節 春雨 かに風味かまぼこ キャベツ 人参 ごま油 (キャベツ 玉葱 たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉) 雑穀ごはん・・・米 雑穀米	823	373
7	火	ごはん 牛乳	★ 白身魚の磯辺揚げ ★ 白菜のしモン和え ★ ミニがんも ★ 小松菜のごま和え	ホキ 小麦粉 青のり 白菜 人参 レモン果汁 こつぷがんと うずら卵 人参 さやいんげん 小松菜 もやし しらす干し 白ごま	806	372
8	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ ★ 甘酢和え ★ げんきサラダ ★ りんご	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん カリフラワー 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 刻み昆布 かつお節 りんご	823	269
9	木	ごはん 牛乳	★ タンドリーチキン ★ ドレッシング和え ★ マカロニサラダ ★ ミニゼリー(みかん) ★ 冬野菜の味噌汁	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 ほうれん草 人参 ごまドレッシング マカロニ 玉葱 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ (みかん濃縮果汁) 油揚げ じゃが芋 わかめ 大根 白菜 ねぎ 煮干し 中みそ	848	417
10	金	ごはん 牛乳	★ 鮭ボールのクリーム煮 ★ ポイルブロッコリー ★ 焼き栗コロッケ ★ 野菜炒め	鮭ボール(さけ 魚肉すり身 玉葱) 人参 玉葱 じゃが芋 上新粉 とりがらすープ 牛乳 パセリ ブロッコリー (じゃが芋 さつま芋 栗 植物油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん) かまぼこ キャベツ 人参 ピーマン ごま油	829	523
13	月	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐 ★ ゆかり和え ★ 白菜サラダ ★ 揚げしゅうまい	豚肉 糸こんにゃく 焼き豆腐 人参 ねぎ でんぷん もやし ゆかり(赤しそ) 白菜 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま油 白ごま (豚肉 玉葱 でんぷん 生姜 小麦粉 パン粉)	802	302
14	火	わかめごはん 牛乳	★ 鶏肉の石垣揚げ ★ ゆで野菜のゆず風味 ★ 和風サラダ ★ パイン缶	鶏肉 白ごま 黒ごま 小麦粉 ブロッコリー 柚子かつおドレッシング 錦糸卵 しらす干し 人参 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)	839	332
15	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き ★ ソテー ★ 大根のサラダ ★ じゃが芋の甘辛煮	鶏肉 マーマレード レモン果汁 チンゲン菜 しめじ 人参 玉ねぎ 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 かつお節	820	305
16	木	ごはん 牛乳	★ さばの塩焼き ★ 青菜和え ★ せとうちさっぱりサラダ ★ ミニゼリー(洋なし) ★ なめこの味噌汁	さば 大根 菜めしの素(青菜 かつお節) 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 (洋なし果肉 洋なし濃縮果汁) 豆腐 里芋 なめこ 玉葱 油揚げ ねぎ 中みそ 煮干し	837	412

令和5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			
17	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	327	
			★ ゆでキャベツ	キャベツ			
			★ うずら卵の五目煮	うずら卵 鶏肉 人参 生姜 じゃが芋 さやいんげん 玉葱			
			★ ご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			
20	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	798	370	
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ			
			★ 五目ビーフン	ビーフン いか キャベツ 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	キャンディーチーズ			
21	火	菜めし 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 ほうれん草 トマトグチャップ とりがらスープ ごま油 でんぷん	809	577	
			★ ボイルブロッコリー	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 まぐろフレーク			
			★ アーモンドいりこ	かえりいりこ アーモンド 菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)			
22	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉葱 人参 生姜	817	304	
			★ フライドポテト	じゃが芋			
			★ 中華サラダ	切干大根 もやし かに風味かまぼこ きゅうり 人参 ごま油			
			★ 杏仁豆腐	杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶			
24	金	ごはん 牛乳	★ あじの竜田揚げ	あじの角切 生姜 でんぷん	825	416	
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 人参 青じぞドレッシング			
			★ 厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 鶏肉 玉葱 さやいんげん しめじ 生姜 中みそ ごま油			
			★ 小松菜のおかか和え	小松菜 人参 かつお節			
27	月	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏の甘酢だれ	鶏肉 上新粉	846	319	
			★ のり和え	ほうれん草 人参 錦糸卵 きざみのり			
			★ 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			
			★ みかん缶	みかん缶			
28	火	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	831	352	
			★ チンゲン菜のごま酢和え	チンゲン菜 ちくわ 白ごま			
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン まぐろフレーク マヨネーズ			
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ			
29	水	麦ごはん 牛乳	★ 白身魚のレモン風味揚げ	メルルーサ でんぷん レモン果汁	801	332	
			★ キャベツの即席漬	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 胡麻ドレッシング			
			★ パター炒め	エリンギ しめじ 人参 バター 玉葱 麦ごはん・・・米 麦			
30	木	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	822	371	
			★ ブロッコリーのピーナッツ和え	ブロッコリー ピーナッツ			
			★ ボン酢マヨサラダ	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 ぼん酢			
			★ ミニゼリー(ビーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)			
			★ わかめ汁	油揚げ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ だし昆布 花かつお			

※ 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
	819kcal	31.4g	24.9g	368mg	106mg	3.7mg	291μg	0.60mg	0.53mg	37mg	5.3g	2.3g

まいつき にち
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。