

令和5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		
1	金	ごはん 牛乳	★ チキンピーズ	大豆 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ	813	389
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ ソテー	ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) ほうれん草		
			★ キャンディーチーズ(鉄)	キャンディーチーズ(鉄)		
4	月	ゆかりごはん 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	834	342
			★ 春巻き	(小麦粉 たけのこ 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、乳成分含む)		
			★ ひじきのナムル	ひじき きゅうり 人参 まぐろフレーク もやし 白ごま ごま油		
			★ 里芋の甘辛煮	里芋 かつお節		
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
5	火	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	817	322
			★ 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		
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト		
6	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	819	349
			★ 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		
7	木	ごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ	ホキ 生姜 でんぷん	827	437
			★ 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 切こんにゃく 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					
8	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	805	374
			★ フライドポテト	にんにく ケチャップ ウスターソース		
			★ 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		
11	月	黒米ごはん 牛乳	★ トントンもみじの広島ソース	豚角切り ジャガ芋 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ 青のり 粉かつお	838	288
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 青じそドレッシング		
			★ 筑前煮	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 切こんにゃく さやいんげん		
			★ みかん	みかん		
				黒米ごはん・・・米 もち黒米		
12	火	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	834	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 大豆たん白)		
13	水	ごはん 牛乳	★ 魚のマヨネーズ焼き	さけ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ	830	378
			★ 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	ジャガ芋 チーズ		

令和5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		
14	木	コッペパン 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく てんぷん	832	341
			★ 白菜のゆず風味	白菜 柚子かつおドレッシング かつお節		
			★ 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 ジャガイモ 人参 玉ねぎ パセリ 上新粉 とりがらスープ 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		
15	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	861	383
			★ ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 小麦粉 青のり		
			★ 搾三糸	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		
18	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)		
19	火	麦ごはん 牛乳	★ いわしのフライ	(いわし パン粉 小麦粉 てんぷん 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 ジャガイモ 生姜 さやいんげん		
			★ りんご	りんご 麦ごはん・・・米 麦		
20	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	839	509
			★ 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 てんぷん 大豆たん白) 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		
			★ いりご大豆	かえりいりご 炒り大豆 白ごま		
21	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 てんぷん) 玉ねぎ しめじ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	861	504
			★ 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(ビーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)		
			★ かきたま汁	卵 わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 花かつお てんぷん		
22	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ にんにく 生姜 赤みそ コチジャン	865	307
			★ 揚げシュウマイ	(玉ねぎ 人参 とうもろこし 魚肉すり身 豚脂 大豆たん白 パン粉 生姜 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		

※ 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	シチール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	837kcal	31.8g	25.6g	368mg	113mg	4.7mg	321μg	0.65mg	0.58mg	36mg	5.9g	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。