

令和7年4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		
7	月	ごはん 牛乳	★ 卵焼き(まぐろフレーク入り) ★ フライドポテト ★ 切干し大根の酢の物 ★アーモンドいりこ	まぐろフレーク(味付け) 卵 玉ねぎ 人参 グリンピース スライスウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たんぱく) ケチャップ フライドポテト もやし ちくわ 切干し大根 人参 きゅうり 白ごま かえりいりこ アーモンド	830	475
8	火	ごはん 牛乳	★ コロッケ ★ ゆで野菜 ★ ごぼうサラダ ★ ミックスフルーツ	(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) ウスターソース キャベツ 人参 ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン かに風味かまぼこ マヨネーズ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	835	302
9	水	菜めし 牛乳	★ 煮込みハンバーグ ★ ソテー ★ げんきサラダ ★ 桜もち	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 人参 しめじ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン でんぷん さやいんげん にんにく キャベツ 人参 きゅうり 冷凍チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン 刻み昆布 かつお節 つぶあん もち米 砂糖 桜葉塩漬 菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)	797	436
10	木	ごはん 牛乳	★ ホキのレモン風味 ★ 青じそドレッシング和え ★ 白菜とわかめのサラダ ★ ミニゼリー(りんご) ★ チキンカレー	ホキ でんぷん レモン果汁 ブロッコリー 青じそドレッシング 錦糸卵 人参 白菜 しらす干し わかめ りんご果汁 りんご濃縮果汁 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 人参 生姜 にんにく すりおろしりんご 上新粉 とりがらスープ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	843	325
11	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉の味噌炒め ★ ほうれん草のお浸し ★ ポン酢マヨサラダ ★ こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉 人参 玉ねぎ 厚揚げ にんにく 生姜 赤みそ コチュジャン ほうれん草 もやし かつお節 大根 きゅうり 人参 炒り卵 まぐろフレーク マヨネーズ ポン酢 こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま	805	326
14	月	ごはん 牛乳	★ 八宝菜 ★ 春巻き ★ はりはりサラダ ★ 青菜和え	いか 豚肉 生姜 うすら卵 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 でんぷん (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) 刻みたくあん 春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し 白菜 菜めしの素(青菜 かつお節)	811	360
15	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め ★ 小松菜のごま和え ★ ポテトサラダ ★ 甘夏柑	鶏肉 玉ねぎ さやいんげん 人参 カレー粉 もやし 小松菜 白ごま じゃがいも 人参 きゅうり かに風味かまぼこ マヨネーズ 甘夏柑	829	338
16	水	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐 ★ ドレッシング和え ★ 昆布サラダ ★ 野菜炒め	豚肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 えのき茸 干し椎茸 でんぷん もやし 錦糸卵 柚子かつおドレッシング 大根 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 人参 切干し大根 刻み昆布 かつお節 ちくわ 玉ねぎ ブロッコリー	790	341
17	木	麦ごはん 牛乳	★ カツオカツ ★ せん大根ぼん酢和え ★ 五目煮 ★ バイン缶 ★ 若竹汁	(かつお 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉) ウスターソース 大根 ぼん酢 鶏肉 れんこん ごぼう 人参 大豆 さやいんげん バイン缶 豆腐 たけのこ 人参 わかめ ねぎ 出し昆布 花かつお ※麦ごはん…米 麦	835	425
18	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の石垣揚げ ★ かおり和え ★ 白菜と厚揚げの煮浸し ★ かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 白ごま 黒ごま 小麦粉 キャベツ 人参 かおり(青しそ) 白菜 人参 厚揚げ さやいんげん かぼちゃ 豚ミンチ	852	342

新入生お祝いメニュー

令和7年4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		
21	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが ★ 小松菜ののり和え ★ 五目ビーフン ★ うずら卵のしょうゆ煮	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 グリンピース 小松菜 かに風味かまぼこ きざみのり 白菜 いが ビーフン 人参 ねぎ 干し椎茸 ウスターソース ごま油 うずら卵	799	362
22	火	黒米ごはん 牛乳	★ マーメレードチキン☆ ★ ゆかり和え ★ 切干大根の煮物 ★ もやしのごま酢和え	鶏肉 にんにく でんぶん マーメレード 白ワイン ブロッコリー ゆかり（赤しそ） 切干大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人参 干し椎茸 もやし 人参 しらす干し 白ごま 黒米ごはん・・・米 もち黒米	849	356
23	水	ごはん 牛乳	★ さばの味噌煮 ★ 白菜のレモン和え ★ ひじきの煮物 ★ ごまよごし	（さば 味噌 でんぶん） 白菜 人参 レモン果汁 ごぼう 人参 れんこん 油揚げ グリンピース ひじき 大根 白ごま	815	393
24	木	コッペパン 牛乳	★ メンチカツ ★ ゆでキャベツ ★ ミートスパゲッティ ★ キャンディーチーズ ★ 卵スープ	（豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぶん 大豆粉 原料の一部に 小麦粉 含む） ウスターソース キャベツ スパゲッティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ ウスターソース キャンディーチーズ（鉄） 人参 玉ねぎ かに風味かまぼこ 卵 とりがらスープ ねぎ でんぶん 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	811	418
25	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス揚げ ★ 磯ポテト ★ コールスローサラダ ★ フルーツヨーグルト	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぶん じゃが芋 青のり キャベツ きゅうり 人参 まぐろフレーク ホールコーン コールスロードレッシング みかん缶 パイン缶 ヨーグルト	834	294
28	月	麦ごはん 牛乳	★ 鶏肉の南蛮漬け ★ うめちり和え ★ マカロニサラダ ★ 小松菜の煮浸し	鶏肉 でんぶん 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし うめちりごはんの素（しらす干し 白ごま 梅 青しそ） マカロニ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ 小松菜 油揚げ ※麦ごはん…米 麦	862	356
30	水	ごはん 牛乳	★ ボークビーンズ ★ ほうれん草のごま和え ★ ミニがんも ★ ミニゼリー（洋なし）	大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ほうれん草 人参 白ごま こつぶがんも 大根 人参 こんにゃく うずら卵 さやいんげん （洋なし果肉 洋なし濃縮果汁）	812	343



※ 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太字で表記していますので、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	30.7g	24.8g	364mg	108mg	4.1mg	315μg	0.63mg	0.54mg	31mg	5.8g	2.4