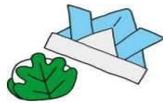


日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
1	木	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ししゃものオランダ揚げ ★ ぼん酢和え ★ ごぼうサラダ ★ 甘夏柑 ★ わかめスープ 	ししゃも 人参 小麦粉 パセリ キャベツ ボン酢 ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン まぐろフレーク マヨネーズ 甘夏柑 わかめ 豆腐 玉ねぎ かに風味かまぼこ ねぎ とりがらスープ	887	474
2	金	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ チキンカツ ★ 青菜和え ★ 大豆のいそ煮 ★ 白玉あずき 	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たんぱく) ウスターソース ブロッコリー 人参 菜めしの素(青菜 かつお節) 大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 さつま揚げ さやいんげん 白玉もち ゆで小豆	861	374
7	水	ゆかりごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉の生姜炒め ★ 浅漬け ★ さつまいもとチーズのサラダ ★ 小松菜の煮浸し 	豚肉 玉ねぎ 生姜 白菜 塩昆布 さつまいも 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ 小松菜 油揚げ 人参 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)	835	429
8	木	コッペパン90g 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鮭メンチカツ ★ ゆでキャベツ ★ ブロッコリーのサラダ ★ ミニゼリー(ビーチ) ★ ミネストローネ 	鮭メンチカツ(衣(パン粉 でん粉 小麦粉) さけ たら 玉ねぎ) ウスターソース キャベツ ブロッコリー チキンハム(鶏肉 でんぷん) 錦糸卵 きゅうり 人参 マヨネーズ (白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁) 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白いんげん マカロニ とりがらスープ トマトピューレ 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 マーメイドジャム・・・水あめ 砂糖 かんきつ類(夏みかん 温州みかん)	803	542
9	金	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のごま炒め ★ 大根の甘酢和え ★ 焼きそば ★ 杏仁豆腐 	鶏肉 玉ねぎ 人参 だけのこ グリンピース 白ごま 大根 きゅうり 中華めん キャベツ 豚肉 人参 ビーマン 青のり お好みソース ウスターソース 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶	827	325
12	月	麦ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ トントんもみじの広島ソース ★ キャベツのかおり和え ★ ぱりぱりサラダ ★ ミニゼリー(みかん) 	豚肉 じゃがいも 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ レモン果汁 青のり 粉かつお キャベツ かおり(青しそ) 大根 きざみたくあん きゅうり 人参 春雨 しらす干し 白ごま (みかん濃縮果汁) ※麦ごはん・・・米 麦	823	296
13	火	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ビビンバの具 ★ 人参とツナの炒め物 ★ 揚げシュウマイ 	豚肉 椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 ナムル(もやし 錦糸卵 ほうれん草 人参 白ごま ごま油) 白菜キムチ キャベツ 人参 玉ねぎ まぐろフレーク (豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉)	844	325
14	水	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ さばの塩焼き ★ 白菜のごま和え ★ 広島タココンサラダ ★ じゃが芋のそぼろ煮 	さば 白菜 人参 白ごま キャベツ たこ ホールコーン 小松菜 マヨネーズ お好みソース レモン果汁 じゃが芋 人参 鶏ミンチ グリーンピース	835	333
15	木	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉のクリームソース 【ソース別盛り】 ★ ボイルブロッコリー ★ 酢の物 ★ フルーツカクテル 	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛乳 上新粉 パセリ 白ワイン シチュールー (小麦粉 原料の一部に 乳成分 、 小麦 、大豆、鶏肉、豚肉を含む) ブロッコリー 大根 きゅうり かに風味かまぼこ 人参 しらす干し みかん缶 バイン缶 カクテルゼリー	834	336
16	金	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ ミートボールのトマト煮 ★ 小松菜ののり和え ★ 和風サラダ ★ キャンディーチーズ(鉄) 	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく) 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ホールトマト ケチャップ ウスターソース 小松菜 もやし 人参 きざみのり いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ チーズ	802	486
19	月	ごはん 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉の五日炒め ★アーモンド和え ★ じゃが芋のサラダ ★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め 	豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく でんぷん キャベツ ちくわ アーモンド じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり かに風味かまぼこ マヨネーズ 糸こんにゃく 白ごま ごま油 一味唐辛子	814	373

令和7年5月 学校給食献立表



尾道市教育委員会

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
20	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ ゆかり和え ★ 噛みってる!GoGo炒め ★ のり味いりこ	鶏肉 炒り卵 玉ねぎ バセリ マヨネーズ フロccoliリー ゆかり(赤しそ) ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく さやいんげん ごま油 白ごま 赤みそ かえりいりこ 青のり	843	466
21	水	黒米ごはん 牛乳	★ ホキの石垣揚げ ★ 大根のぼん酢和え ★ イタリアンスパゲッティ ★ コーンサラダ	ホキ 小麦粉 白ごま 黒ごま 大根 人参 ぼん酢 玉ねぎ スパゲッティ ワインダー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人参 グリンピース ホールトマト ケチャップ ウスターソース キャベツ まぐろフレーク ホールコーン フレンチドレッシング 黒米ごはん・米 もち黒米	790	312
22	木	ごはん 牛乳	★ 親子煮 ★ ゆで枝豆 ★ 梅かつお和え ★ みかん缶 ★ 豆腐のみそ汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 人参 でん粉 枝豆 キャベツ 人参 さゆり しらす干し かつお節 梅ひしお みかん缶 豆腐 玉ねぎ えのきだけ 油揚げ ねぎ わかめ 煮干し 中みそ	799	437
23	金	ごはん 牛乳	★ 厚揚げのコロコロマーボー ★ 磯ポテト ★ 切干し大根のサラダ ★ 揚げぎょうざ	厚揚げ 玉ねぎ 豚ミンチ 人参 生姜 にんにく とりがらスープ 赤みそ 豆板醤 ごま油 ジャガ芋 青のり さゆり 大根 人参 切干し大根 ちくわ ごま油 (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ たら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たんぱく 小麦粉)	814	352
26	月	ごはん 牛乳	★ ハーブチキン ★ ドレッシング和え ★ 海鮮ボールの煮付け ★ 白菜サラダ	鶏肉 ハーブソルト 小松菜 錦糸卵 柚子かつおドレッシング えびボール(えび 魚肉 でんぷん 豚油 大豆たん白 玉ねぎ 卵白 えびエキス ホタテエキス) 大根 人参 さやいんげん 白菜 人参 しらす干し ごま油 白ごま	814	375
27	火	麦ごはん 牛乳	★ イワシのフライ ★ ぜん大根 ★ 枝豆サラダ ★ きのこのソテー	(いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース 大根 きざみたくあん かつお節 枝豆 ひじき キャベツ 人参 マヨネーズ 豚肉 人参 えのき茸 しめじ ホールコーン にんにく ※麦ごはん・米 麦	855	319
28	水	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の煮物 ★ ゆで野菜 ★ かぼちゃのフライ ★ もやし酢の物	鶏肉 高野豆腐 人参 干し椎茸 大根 さやいんげん キャベツ 人参 (かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 豚脂 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉) ウスターソース さゆり もやし わかめ	790	335
29	木	ごはん 牛乳	★ インド煮 ★ ごま和え ★ かみかみサラダ ★ 甘夏缶 ★ かきたま汁	鶏肉 生姜 ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレー粉 ケチャップ ウスターソース フロccoliリー 白ごま キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド 甘夏缶 卵 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん	800	345
30	金	ごはん 牛乳	★ プルコギ ★ 蒸し野菜 ★ 拌三糸 ★ ソテー	豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま ごま油 コチジャン かぼちゃ マヨネーズ 春雨 かに風味かまぼこ キャベツ さゆり 人参 ごま油 デンゲン菜 玉ねぎ まぐろフレーク	795	339

※ 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
	823kcal	31.4g	24.7g	379mg	106mg	3.6mg	289μg	0.64mg	0.52mg	38mg	6.0g	2.5g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。

