



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校) B

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (Kcal)
				あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンや無機質		炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう			色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	
2	月	麦ごはん	さばの照り焼き ゆでキャベツ 五目煮	さば(ノルウェー・北欧) 厚揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	694 349
4	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ はりはりサラダ	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ たくあん 大根	米 じゃがいも 砂糖 春雨	白ごま	638 371
5	木	食パン	キーマカレーサンド 白菜のポターージュ	豚肉 鶏肉 白いんげん 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース 白菜	食パン パン粉 じゃがいも 上新粉	油	626 318
6	金	ごはん	チキンカツ ゆでキャベツ わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 パン粉	油	661 293
9	月	ごはん	さんまの塩焼き せん大根 みそ汁	さんま(日本、台湾、韓国) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 しめじ 玉ねぎ	米		643 387
10	火	リッチパン	ポークビーンズ げんきサラダ	豚肉 大豆	牛乳 昆布(北海道)	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	657 323
11	水	ごはん	みそおでん ごま酢あえ 味付け小魚	鶏肉 さつま揚げ うずら卵 赤みそ	牛乳 味付け小魚	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	米 さといも こんにゃく 砂糖	白ごま	618 428
12	木	味付パン	ひろしまあげあげちくわ ゆでキャベツ 野菜スープ	豚肉 竹輪	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	味付パン 小麦粉 上新粉 じゃがいも	油	604 305
13	金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	620 355
16	月	ごはん	ポークカレー コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ りんご	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	632 275
17	火	背割りパン	ホットドッグ ビーフンスープ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ	背割りパン ビーフン		603 296
18	水	麦ごはん	広島県産まいたいの南蛮漬け 大根のみそ汁	まいたけ 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しめじ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	689 370
19	木	小型セサミパン	なめこうどん れんこんのごまドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ なめこ れんこん	小型セサミパン うどん	ごま	612 350
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	金	ごはん	広島県産牛のいも煮 いりこ大豆 みかん	牛肉 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん ねぎ	大根 しめじ みかん	米 さといも こんにゃく 砂糖	白ごま	627 481
24	火	小型リッチパン	きのこスパゲッティ わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	しめじ エリンギ 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	609 310
25	水	ごはん	小さいわしのからあげ かおりあえ くすかけ	鶏肉 竹輪	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ 干ししいたけ れんこん	米 さといも こんにゃく でんぷん	油	631 299
26	木	味付パン	さつまいもシチュー ひじきサラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	味付パン さつまいも 砂糖 上新粉	油 白ごま	605 369
27	金	ごはん	うずら卵の五目煮 おひたし	うずら卵 鶏肉 かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 白菜	米 じゃがいも 砂糖	油	614 326
30	月	ごはん	マーボー豆腐 中華あえ	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	627 408

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★本字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量

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	食物せんい	食塩相当量
632kcal	25.5g	19.2mg	348mg	93mg	2.1mg	215μg	0.33mg	0.43mg	15mg	4.2g	2.1g

つくってみませんか?

～ ひろしまあげあげちくわ～

平成25年度ひろしま給食100万食メニューです

【材料(4人分)】

竹輪	4本	お好みで 紅しょうがを 加えてもおいしいです
小麦粉	大さじ2	
米粉	大さじ2	
青のり	ひとつまみ	
お好みソース	小さじ2	
揚げ油	適量	

作り方

- ①竹輪をななめ半分に切る。
- ②小麦粉、米粉、青のりを混ぜ、水でといて揚げ衣を作る。
- ③②にお好みソースを加える。
- ④竹輪に衣をつけ、カラリと揚げる。

