



おいずば
かみかみメニューです

令和7年8、9月 学校給食献立表

〒760-0001 広島県 尾道市 長洲町 学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名			おちにエネルギーの もとになる(黄)	おちに体をつくるも とになる(赤)	おちに体の調子を整えるも とになる(緑)	エネルギー		給食一言メモ(メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質	糖質	
27	水	麦ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ フルーツミックス	米 麦 油 カクテルゼリー	牛乳 牛肉 大豆	にんにく たまねぎ トマト 人参 しめじ マッシュルーム グリーンピース バイロ 黄桃 みかん	604 19.9	754 23.4	夏休みはいかがでしたか？暑い日が続きますが、給食を食べパワーをつけましょう。また、早寝早起き朝ごはんのリズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。
28	木	ぶちまるごはん	牛乳	五目中華スープ 入参シューマイ 豚肉のキムチ炒め	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ 人参 だけのこ くら きくらげ キャベツ きぬさや 入参シューマイ 白菜キムチ	574 21.0	753 26.2	暑い日に元気が出るように、豚肉のキムチ炒めにしました。キムチの唐辛子が代謝を促し、乳酸菌が腸の調子を整えることで、疲れを回復させたり食欲を出す働きがあります。
29	金	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 魚の南蛮漬け ツナの和風あえ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ 麦みそ ホキ ツナ	たまねぎ なす かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり	608 24.4	763 28.9	南蛮漬けとは、肉や魚を甘酢に漬けこんだもののことで、暑い日にもさっぱりと食べることができます。今日は揚げたての魚を付けています。
1	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー みかんゼリー	米 麦 砂糖 でんぶん ごま 春雨	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ハム 赤みそ	しょうが にんにく たまねぎ 入参 しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン みかんゼリー	624 22.0	771 25.8	マーボー豆腐は中国料理の1つです。中国の料理は北京・上海・広東・四川の大きく4種類あります。マーボー豆腐は四川料理です。
2	火	コッペパン	牛乳	枝豆のポタージュスープ チキンナゲット 入参サラダ	コッペパン じゃがいも 油 ごま	牛乳 スキムミルク ベーコン ちりめん チキンナゲット	たまねぎ かぼちゃ 枝豆 人参 アスパラガス	615 23.5	797 29.8	枝豆は大豆が完熟する前の若い状態で収穫されるものです。たんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいます。今日はポタージュにしてみました。
3	水	麦ごはん	牛乳	肥後だご汁 しいしもフライ 茎わかめとれんこんのきんぴら	米 麦 肥後だご こんにゃく 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 麦みそ しいしもフライ てんぷら 茎わかめ	人参 大根 ごぼう ねぎ れんこん	627 20.6	831 26.8	しいしもは骨が柔らかいので、鍋から最後までよく食べられます。丈夫な骨や歯を作るカルシウムを多く含む魚です。苦手な人も食べやすいように、今日はフライにしています。
4	木	ぶちまるごはん	牛乳	筑前煮 いかねぎ焼き ツナのあえもの	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ いかねぎ焼き ツナ	人参 ごぼう れんこん しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	643 24.1	785 27.2	筑前煮は福岡県の代表的な郷土料理です。文禄元年に豊前吉吉が起した文禄の役で、出兵した兵が食べたのが始まりといわれています。
5	金	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんまのおかか煮 ごまあえ	米 麦 じゃがいも でんぶん ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 南関揚げ 卵 さんまのおかか煮	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	626 23.6	789 28.3	卵はヒナがしっかりと成長するようにあらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。特にたんぱく質を構成する8種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。
8	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー お魚ナゲット 枝豆のサラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 お魚ナゲット ちりめん	しょうが にんにく たまねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト りんご 枝豆 きゅうり コーン	663 23.4	860 29.3	カレーにはなす、かぼちゃ、トマトを入れました。夏野菜には体にこもった熱をクールダウンしてくれる働きがあります。カレーと一緒に夏野菜の栄養をたっぷりととりましょう。
9	火	入参パン	牛乳	焼きビーフン 大豆入り豆腐焼き 海菜サラダ	入参パン 大豆入り豆腐焼き ごま	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆入り豆腐焼き 海菜	しょうが 人参 たまねぎ しいたけ もやし だけのこ キャベツ ピーマン きゅうり アスパラガス	637 25.2	766 29.3	ビーフンについてクイズです。ビーフンは向かって右に回してきょうろ(ひも)の束を2束の大豆、ピーマンはのりからできています。ビーフンは米を粉にした米粉からできています。
10	水	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 ハンバーグおろしかけ おかかあえ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 豆腐 麦みそ ミートハンバーグ 油揚げ かつお節	たまねぎ 人参 えのきだけ ねぎ 大根 キャベツ レモン ブロッコリー	593 22.3	764 27.9	みそは、日本を代表する伝統発酵調味料で、天保天皇5年に高句麗から伝わったといわれています。種の種類で米みそ、麦みそ、豆みそに分類され、給食では主に麦みそを使用しています。
11	木	ぶちまるごはん	牛乳	野菜つみれ汁 いわしのカリカリフライ 豚肉となすのみそ炒め	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	牛乳 つみれ いわしのカリカリフライ 豚肉 わかめ 赤みそ	人参 しめじ たまねぎ なす キャベツ ピーマン	576 23.6	777 30.1	なすが生まれたのはインドといわれ、日本には中国を渡って世紀ごろに伝わった、奈良時代には栽培されていたようです。体を冷やす働きがあるので、暑い日に食べたい野菜の一つです。
12	金	コッペパン	牛乳	ミネストローネ キャベツのメンチカツ ツナじゃがサラダ	コッペパン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 ツナ	たまねぎ 人参 かぼちゃ キャベツのメンチカツ トマト こまつな コーン 枝豆	603 22.9	758 28.4	ミネストローネは「食だくさんのスープ」という意味でイタリアで生まれた野菜スープです。たくさん野菜やマカロニなどを入れて作ります。
16	火	熊本県産 トマトパン	牛乳	ひじきスパゲティ ブロッコリーサラダ レモンゼリー	熊本県産トマトパン 砂糖 油 スパゲティ ごま レモンゼリー	牛乳 豚肉 ひじき てんぷら 油揚げ 南関揚げ	たまねぎ 人参 しいたけ えのきだけ いんげん キャベツ ブロッコリー コーン	611 21.2	758 25.5	令和6年8月、熊本県教育委員会、熊本県農林水産部流通アグリビジネス課、熊本県学校給食会が「学校給食における県産食材活用推進に係る連携協定」を締結しました。熊本県産トマトパンは、4回にわたって開催された「熊本県産品を活用した開発会議」にて協議を重ね、完成した新しいパンです。
17	水	麦ごはん	牛乳	もすくのみそ汁 ホキの天玉揚げ もやしのごまあえ	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	牛乳 油揚げ もすく 麦みそ ホキの天玉揚げ	たまねぎ 人参 しょうが かぼちゃ えのきだけ もやし きゅうり	594 20.5	748 24.2	もすくは沖縄県の収穫量が最も多く、全国の生産量の99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や健康に良い食材とされています。
18	木	ぶちまるごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめとれんこんのきんぴら	米 麦 油 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 茎わかめ 厚焼きたまご	たまねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ	612 22.0	756 25.5	ぶちまるごはんの夏は熊本県産のたまごです。たまごには多くの食物繊維が含まれています。たまご本来の丸い形で、ぶちまるとした食感が楽しめます。
19	金	入参のせごはん (ふろさと(きんぎょ)入参(きんぎょ))	牛乳	さんまゆずみそ煮 れんこんのあえもの	米 麦 里いも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 さんまゆずみそ煮	人参 しめじ 枝豆 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	643 23.6	724 26.0	今日はふるさとくさんでです。入吉産地産の「産」を入れたせごはんは、郷土料理のつばな汁を取り入れました。各地域のおいしさを味わってください。
22	月	ミルクパン	牛乳	ホークビーンズ 花野菜ソテー 荒唐梨	ミルクパン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 トマト ブロッコリー コーン カリフラワー 荒唐梨	655 26.1	811 31.6	尾道の歴史は、今から117年前の明治41年(1908年)に、梨の木が植えられたところから始まりました。大正時代に入ると生産量が多くなり、「尾道ジャンボ梨」と知られる「新高」という品種が、昭和の初め頃から生産されるようになりました。
24	水	麦ごはん	牛乳	キムチスープ 肥後きょうざ にんにくの芽の炒めもの	米 麦 油 でんぶん ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ てんぷら	しょうが たまねぎ 人参 白菜キムチ キャベツ 肥後きょうざ にんにくの芽	547 19.0	717 23.4	きょうざが日本に伝わったのは第二次世界大戦が終わってからです。戦時中に多くの日本兵が中国に渡った時に食べたきょうざを懐かしんで、日本でも作るようになったそうです。
25	木	ぶちまるごはん まごわやしい(独立)	牛乳	飛鳥汁 さばのカレー醬油焼き じこのあえもの	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ わかめ 豆腐 ちりめん さばのカレー醬油漬け	人参 ごぼう 大根 しいたけ もやし きゅうり	619 23.8	779 28.6	まごわやしいは、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いもをいれます。健康になる食材たちで、今日の献立にたくさん取り入れました。
26	金	麦ごはん	牛乳	五目煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ 大豆 竹輪 いわしハンバーグ	ごぼう 人参 れんこん しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	653 24.0	833 29.4	食事マナーよく食べていますか？食器を持つこと、背筋をのばすこと、いすにきちんと座ること、はしを正しく持って食べることなど意識して食べましょう。
29	月	麦ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 あじのさんが焼き かみかみあえ	米 麦 油 じゃがいも でんぶん こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ さきいか ちりめん あじのさんが焼き	たまねぎ 人参 しょうが しいたけ もやし グリーンピース きゅうり	623 25.2	795 31.5	よくかんで食べる①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
30	火	コッペパン	牛乳	かぼちゃ豆腐スープ 照り焼きチキン ひじきサラダ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン 豆腐 ひよこ豆 白いんげん豆 照り焼きチキン ひじき	たまねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン	617 26.1	759 31.7	スープにはかぼちゃを入れています。かぼちゃにはカロテンと呼ばれる成分が入っていて、疲れをとったり疲労などから体を守る働きがあります。

※物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→