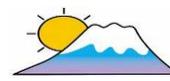




# 令和6年1月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター

※左が小学校、右が中学校の値です

| 日                       | 曜 | 主食                   | 牛乳 | 主菜                                   | 副菜・汁物他                                | ざいりょうとそのしょくひんのはたらき                   |                       |  |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | 家庭で<br>補いたい<br>食品          |                            |           |
|-------------------------|---|----------------------|----|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|----------------------------|----------------------------|-----------|
|                         |   |                      |    |                                      |                                       | 体を作るもの                               |                       | 体の調子を整えるもの   |  |  |  |                            | エネルギーのもとになるもの              |           |
|                         |   |                      |    |                                      |                                       | 魚・肉・卵・豆・豆製品                          | 牛乳・小魚・海藻              | 緑黄色野菜  | その他の野菜・果物  |  |  |                            | 穀類・いも類・砂糖                  | 油脂類・糖実    |
| お正月献立                   |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 9                       | 火 | 黒豆ごはん                | ○  | ぶりの照り焼き                              | 紅白なます<br>ぶり<br>かまぼこ<br>鶏肉<br>白玉雑煮     | 黒豆<br>牛乳                             | にんじん<br>ほうれん草         | 大根<br>ゆず<br>干し椎茸<br>白菜                                 | 米<br>白玉<br>砂糖                                    |  | 610<br>27.9<br>16.3<br>3.4                   | 748<br>31.4<br>17.8<br>3.7 | 種子類                        |           |
| 10                      | 水 | ごはん                  | ○  | ささみ<br>チーズフライ                        | 切り干し大根サラダ<br>ベーコン<br>ミネストローネ          | 鶏肉<br>まぐろフレーク<br>ペーコン                | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>小松菜                              | 切干大根<br>スイートコーン<br>カリフラワー<br>玉ねぎ<br>にんにく         | 米<br>マカロニ<br>砂糖<br>パン粉<br>小麦粉                | 油<br>ごま油<br>ごま                               | 655<br>26.4<br>20.8<br>2.0 | 805<br>29.4<br>23.5<br>2.6 | 肉         |
| 野菜たっぷり100               |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 11                      | 木 | 麦ごはん                 | ○  | 元氣納豆                                 | ほうれん草の<br>和え物<br>あごつみれ汁               | 納豆 豚肉<br>鶏肉 みそ<br>とびうだ<br>すけとうだら     | 牛乳<br>あらめ             | さやいんげん<br>ほうれん草<br>にんじん<br>葉ねぎ                         | 干し椎茸<br>にんにく<br>キャベツ<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>ごぼう<br>白菜 | 米<br>麦<br>砂糖<br>てん粉                          | 油<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ                    | 632<br>29.0<br>22.9<br>2.0 | 734<br>33.3<br>26.1<br>2.6 | 卵         |
| 12                      | 金 | ごはん                  | ○  | にらまんじゅう                              | パンサンスー<br>マーボー豆腐                      | ハム<br>豆腐<br>豚肉<br>みそ 鶏肉              | 牛乳                    | にんじん<br>干し椎茸<br>にら<br>葉ねぎ                              | キャベツ<br>玉ねぎ<br>干し椎茸<br>にんにく<br>しょうが<br>たけのこ      | 米<br>春雨<br>砂糖<br>てん粉<br>小麦粉                  | 油<br>ごま油                                     | 718<br>26.3<br>25.1<br>3.0 | 859<br>30.6<br>26.9<br>3.5 | 海藻        |
| 手前みそ汁りー                 |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 15                      | 月 | ごはん                  | ○  | 里芋の<br>そぼろ煮                          | きびなごの<br>から揚げ<br>つくねと<br>冬野菜のみそ汁      | 豚肉<br>きびなご<br>鶏肉<br>みそ<br>厚揚げ        | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜<br>葉ねぎ                           | 大根<br>れんこん<br>しめじ<br>玉ねぎ                         | 米<br>さといも<br>砂糖<br>てん粉<br>小麦粉                | 油  | 685<br>28.7<br>23.0<br>2.2 | 852<br>34.1<br>26.4<br>2.6 | 乳製品       |
| 雲雀丘小保健委員会が考えた献立         |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 16                      | 火 | 五目<br>チャーハン          | ○  | 元氣サラダ                                | 豚肉 ハム<br>かつお節 卵<br>ベーコン               | 牛乳<br>昆布                             | にんじん<br>ほうれん草<br>ねぎ   | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>きくらげ<br>干し椎茸<br>たこのこ<br>スイートコーン | 米<br>砂糖<br>青りんご<br>ゼリー                           | 油  | 699<br>22.1<br>25.2<br>3.6                   | 754<br>23.4<br>24.9<br>4.4 | 大豆製品                       |           |
| 二中保健委員会：世界味めぐり～韓国～      |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 17                      | 水 | セルフキンパ<br>(ごはん)      | ○  | ナムル<br>トックスープ<br>キムチ炒め<br>手巻のり       | 牛肉<br>卵                               | 牛乳<br>のり<br>わかめ                      | ほうれん草<br>にんじん<br>にら   | 白菜キムチ<br>もやし<br>たくあん<br>玉ねぎ<br>キャベツ                    | 米<br>砂糖<br>トック                                   | 油<br>ごま油<br>ごま                               | 623<br>24.3<br>20.7<br>2.0                   | 776<br>28.2<br>23.3<br>2.6 | 果物                         |           |
| 二中保健委員会：世界味めぐり～ウクライナ～   |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 18                      | 木 | ごはん                  | ○  | アンサンプル<br>エッグ                        | さわやかサラダ<br>ボルシチ                       | 卵<br>鶏肉<br>牛肉<br>ペーコン                | 牛乳<br>チーズ             | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ<br>トマト                           | 大根<br>ゆず<br>キャベツ<br>ピーツ<br>玉ねぎ                   | 米<br>てん粉<br>じゃがいも<br>砂糖                      | 油  | 647<br>24.9<br>22.3<br>1.7 | 801<br>29.0<br>24.2<br>2.1 | きのこ類      |
| 19                      | 金 | 麦ごはん                 | ○  | 鯖のごまみそ<br>ホイル包み                      | 大根の雪花<br>沢煮焼                          | さば<br>みそ<br>油揚げ 豆腐<br>豚肉             | 牛乳                    | にんじん<br>葉ねぎ  | 大根<br>干し椎茸<br>もやし<br>えのき茸<br>ごぼう                 | 米<br>麦<br>砂糖                                 | 油<br>ごま                                      | 607<br>26.9<br>20.1<br>2.0 | 678<br>29.0<br>21.1<br>2.2 | いも類       |
| 22                      | 月 | ごはん                  | ○  | 南瓜挽肉<br>サンドフライ                       | ねた<br>鮭のみぞれ汁                          | 豚肉<br>鶏肉<br>みそ<br>鮭<br>たら            | 牛乳<br>わかめ             | かぼちゃ<br>わけぎ<br>にんじん<br>ほうれん草                           | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>白菜<br>大根<br>しょうが                  | 米<br>てん粉<br>小麦粉<br>砂糖<br>春雨                  | 油  | 689<br>24.1<br>21.8<br>1.9 | 811<br>27.4<br>23.8<br>2.2 | 乳製品       |
| おいしい浜田の日                |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 23                      | 火 | 浜っ子カレー<br>(ごはん)      | ○  | 福神漬け<br>浜っ子カレー<br>みかん                | 豚肉<br>みそ<br>竹輪                        | 牛乳                                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト | にんにく<br>玉ねぎ<br>リンゴソース<br>キャベツ<br>しょうが<br>福神漬け<br>みかん   | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>はちみつ                        | 油  | 719<br>26.3<br>21.2<br>1.9                   | 830<br>30.0<br>23.9<br>2.7 | 魚                          |           |
| 学校給食週間 給食タイムマシーン&満点朝ごはん |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 24                      | 水 | セルフ<br>おにぎり<br>(ごはん) | ○  | 高菜の炒め煮<br>栄養みそ汁<br>味付けのり             | 鮭<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ                  | 牛乳<br>のり                             | にんじん<br>葉ねぎ<br>高菜     | 切干大根<br>たけのこ<br>大根<br>しめじ                              | 米<br>砂糖<br>ずいどん                                  | 油<br>ごま油                                     | 608<br>29.0<br>15.9<br>2.1                   | 762<br>34.3<br>18.2<br>2.5 | 卵                          |           |
| すこやかま塩                  |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 25                      | 木 | 麦ごはん                 | ○  | 鯨の竜田揚げ                               | ごま酢和え<br>のっぺい汁                        | 鯨<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ                 | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>葉ねぎ  | 白菜<br>大根<br>ごぼう<br>干し椎茸<br>こんにゃく                 | 米<br>麦<br>砂糖<br>さといも<br>てん粉                  | 油<br>ごま                                      | 617<br>28.8<br>17.4<br>1.6 | 713<br>33.1<br>19.2<br>1.9 | 果物        |
| 26                      | 金 | 揚げパン                 | ○  | ひじきサラダ<br>みそ煮込みうどん<br>ソファール<br>ヨーグルト | きな粉<br>ハム<br>油揚げ<br>みそ<br>豚肉<br>ヨーグルト | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト                   | ブロッコリー<br>にんじん        | れんこん<br>スイートコーン<br>干し椎茸<br>白菜<br>白ねぎ                   | コッペパン<br>うどん<br>砂糖                               | 油<br>ごま油                                     | 689<br>28.3<br>25.6<br>3.0                   | 757<br>30.8<br>29.4<br>3.3 | 魚                          |           |
| おいしい浜田の日                |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 29                      | 月 | ごはん                  | ○  | 鯖の煮食い<br>かき玉汁                        | 赤天の<br>マヨネーズ焼き                        | さば<br>赤天<br>卵                        | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれん草  | 大根<br>ごぼう<br>白ねぎ<br>玉ねぎ<br>えのき茸<br>こんにゃく         | 米<br>パン粉<br>じゃがいも<br>てん粉                     | ノンエッグ<br>マヨネーズ                               | 657<br>27.5<br>20.0<br>2.6 | 802<br>31.6<br>22.3<br>3.1 | 肉         |
| おいしい浜田の日                |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 30                      | 火 | うずめ飯<br>(ごはん)        | ○  | 竹輪の<br>磯辺天ぷら<br>1食ちらしのり              | 鶏肉<br>竹輪<br>かまぼこ<br>厚揚げ               | 牛乳<br>昆布<br>のり<br>あおさ                | にんじん<br>みつば<br>トウモロコシ | 干し椎茸<br>ごぼう<br>キャベツ<br>大根                              | 米<br>小麦粉<br>てん粉<br>さといも                          | 油<br>ごま<br>ごま油                               | 694<br>26.7<br>25.1<br>2.8                   | 827<br>29.4<br>27.3<br>3.3 | その他の<br>野菜                 |           |
| 雲雀丘小保健委員会が考えた献立         |   |                      |    |                                      |                                       |                                      |                       |  |  |  |  |                            |                            |           |
| 31                      | 水 | わかめごはん               | ○  | 鶏肉の<br>から揚げ                          | ミルクおから<br>豚汁                          | 鶏肉 豚肉<br>まぐろフレーク<br>おから<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>わかめ             | にんじん   | にんにく<br>白菜<br>干し椎茸<br>玉ねぎ<br>大根<br>しょうが<br>白ねぎ   | 米<br>小麦粉<br>砂糖<br>てん粉<br>さといも                | 油<br>ごま油<br>油                                | 719<br>29.8<br>25.8<br>2.8 | 896<br>35.2<br>29.7<br>3.4 | 緑黄色<br>野菜 |

※物資の都合により変更になる場合があります。