



令和6年2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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で 補いたい 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・豆腐	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・種実	
1	木	ポークフレック ライス(ご飯)	○	ポークフレック ライスの具	ごしきあ 五色和え 厚揚げのスープ	豚肉 卵 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 トウモロコシ	しょうが キャベツ きくらげ たけのこ 干し椎茸	枝豆 玉ねぎ	米 砂糖	油	617 26.8 21.0 1.9	711 30.6 23.6 2.4	緑黄色 野菜
節分献立															
2	金	おぼろ 麦ご飯	○	いわしの 塩焼き	しらあ 白和え 沢煮 味噌 節分豆	いわし 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	こんにゃく もやし えのき茸 ごぼう		米 麦 砂糖	ごま	569 27.9 17.1 1.9	639 30.2 17.9 2.3	乳製品
5	月	ご飯	○	ショーンボー ナムル	ブロッコリー 中華卵スープ	豚肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	キャベツ たけのこ しょうが もやし 玉ねぎ	椎茸 しめじ	米 春雨 でん粉 小麦粉	ごま油	596 21.2 19.7 2.1	722 24.6 20.8 2.5	魚
満点朝ごはん献立															
6	火	ゆかり ごはん	○	さば 鯖の塩焼き	じゃがいもの 千切り炒め 高野豆腐のみそ汁	さば みそ ベーコン 油揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 トウモロコシ 赤しそ	しめじ 玉ねぎ キャベツ		米 じゃがいも	油	627 24.4 23.9 2.9	733 28.2 27.6 3.6	肉
7	水	コッペパン	○	さわかや サラダ クリームシチュー	卵 鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ゆず スイートコーン		米 砂糖 はちみつ じゃがいも	油	571 26.2 23.3 2.4	658 31.1 26.9 2.9	大豆製品
8	木	ご飯	○	あじの コロコロ揚げ かぼちゃのみそ汁	あじ 鶏肉 大根の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 白菜 えのき茸		米 砂糖 でん粉	油 ごま	596 24.9 16.0 1.9	743 28.9 18.0 2.2	卵
すこやかま塩															
9	金	ご飯	○	豚肉の ガーリック炒め	ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ れんこん もやし キャベツ スイートコーン		米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	611 21.3 21.3 1.9	706 24.3 23.9 2.2	きのこ類
手前みそ汁リレー															
13	火	ご飯	○	揚げ出し豆腐 ろしポン酢がけ	ごろう 五目きんぴら かき玉みそ汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ		米 砂糖	油 ごま	610 23.1 20.0 2.0	751 26.6 22.3 2.3	果物
14	水	ハヤシライス (ご飯)	○	ハートのコロケ ハヤシルウ	フレンチサラダ ハヤシルウ	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ スイートコーン		米 砂糖 じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉 水あめ でん粉	油	729 21.7 26.5 2.7	884 25.1 29.7 3.0	魚
15	木	ご飯	○	ほうれん草の ゆずびたし みそおでん	いわし 豚肉 竹輪 厚揚げ みそ おでん	いわし 豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ ゆず 大根 こんにゃく		米 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	油	651 24.0 21.6 2.1	788 27.4 23.4 2.4	海藻
美川小6年生が考えた献立															
16	金	ご飯	○	タンダーリーチキン コンソメスープ	鶏肉 納豆 ベーコン	鶏肉 納豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト のり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ		米 麦 じゃがいも	油	617 25.6 21.3 2.0	709 29.0 23.8 2.3	種子類
19	月	ご飯	○	ハンバーグ きのこソースかけ ABCスープ	お豆とポテトの チーズ煮 ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 金時豆 手亡 枝豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ エリンギ スイートコーン		米 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	油	661 24.6 21.0 2.1	848 30.8 25.9 2.7	その他の 野菜
おいしい浜田の日															
20	火	ご飯	○	のどぐろの塩焼 き(小6・中3) みそ 鯖の照り焼き	のどぐろ さわら 豆腐 みそ 鶏肉	のどぐろ さわら 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白菜 大根 ごぼう もやし		米 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま	675/629 44.2/31.7 19.3/19.5 2.2/2.2	808/762 47.7/35.2 20.9/21.1 2.5/2.5	きのこ類
野菜たっぷり100															
21	水	ご飯	○	豚肉とれんこん のみぞれ和え	いそか 磯香和え たらの 具だくさんみそ汁	豚肉 たら みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	れんこん キャベツ ごぼう 白菜 白ねぎ 干し椎茸		米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	618 29.7 18.7 1.7	715 34.0 20.8 2.0	卵
22	木	ご飯	○	あすっこの和え物 根菜汁	鮭 みそ かつお節 鶏肉 厚揚げ	鮭 みそ かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ あすっこ	梅 キャベツ ごぼう		米 砂糖 じゃがいも	油	600 30.2 15.5 2.2	749 35.8 17.0 2.5	その他の 野菜
26	月	ご飯	○	バリバリ巻巻き チンタンスープ	キムタクビーフン チンタンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ 椎茸 きくらげ 玉ねぎ 白菜キムチ 千切たくあん		米 砂糖 でん粉 ビーフン 小麦粉	ごま油 油	693 21.2 27.3 2.3	830 24.4 29.4 2.7	乳製品
27	火	ご飯	○	牛肉と 高野豆腐の うま煮	野菜の マヨしょうゆ和え 大根のみそ汁	牛肉 高野豆腐 まぐろフレック 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ きくらげ		米 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	622 23.2 21.6 1.8	775 27.4 24.5 2.1	海藻
28	水	ご飯	○	さばの塩焼 みそ漬焼き	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みぞれ汁	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	切干大根 白菜 しょうが 干し椎茸		米 麦 砂糖 春雨	油	641 26.9 22.7 1.7	748 31.4 26.2 2.0	果物
29	木	ご飯	○	ごぼうサラダ マールド焼き	鶏肉 まぐろフレック ベーコン もやしのスープ	鶏肉 まぐろフレック ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれん草	ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ もやし		米 砂糖 マーメレード ごま	油	646 25.9 24.7 2.3	801 30.1 28.0 2.7	いも類

※物資の都合により変更になる場合があります。