



# 令和6年3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	曜日	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ほたらき						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	金	ひな祭り献立 ひな祭り寿司(酢飯)	○	さわらの梅みそ焼き	ひな祭り寿司の具 花麩のすまし汁 ひしもち	卵 さわらみそ 豆腐	牛乳	菜の花 にんじん 葉ねぎ	れんこん 干し椎茸 かんぴょう 梅 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 生麩 ひしもち		684 26.9 15.0 3.2	779 30.9 16.5 3.7	雑穀類
4	月	受験応援メニュー&すこやかうま塩 ごはん	○	さば勝つ	見通しのきく 五目おえ 愛かつチャウダー いい芋感ゼリー	さば ハム かつお節 あさり	牛乳 昆布	にんじん パセリ	れんこん 大根 玉ねぎ しめじ クリームコーン	米 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも いよかん ゼリー	油	680 26.4 20.4 2.8	896 32.6 23.5 3.3	緑黄色野菜
5	火	ごはん	○	焼き餃子	小松菜のナムル みそラーメン汁	豚肉 かまぼこ みそ	牛乳 昆布	葉ねぎ にら にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 椎茸 大根 もやし きくらげ スイートコーン	米 小麦粉 砂糖 中華麺	ごま ごま油 油	623 24.2 18.2 1.8	756 27.6 19.7 2.7	魚
6	水	セルフサンド (食パン 小:6枚切り1枚 中:8枚切2枚)	○	ハムステーキ	ツナサラダ ラビオリ トマトスープ	ハム まぐろフレーク 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん トマト パセリ	キャベツ スイートコーン 玉ねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも ラビオリ	油 ノンエッグ マヨネーズ	613 28.8 28.3 3.1	756 34.4 33.3 3.6	海藻
7	木	卒業 赤飯 (1食ごま塩)	○	エビフライ	あすっこのごまおえ お祝い汁 お祝いクレープ	小豆 えび なると ゆば 豆腐	牛乳	あすっこ にんじん 葉ねぎ	キャベツ えのき茸 玉ねぎ	米 もち米 小麦粉 パン粉 砂糖 クレープ	ごま 油	680 24.7 20.5 2.0	787 29.8 22.3 2.3	その他の野菜
8	金	一中リクエスト献立 おむぎ はん 麦ご飯	○	ささみ チーズフライ	元氣サラダ 豚汁	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しめじ スイートコーン 大根 こんにゃく	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも	油	649 29.5 19.4 2.2	736 32.2 21.4 2.5	緑黄色野菜
11	月	ごはん	○	サイコロステーキ キアップソース	にんじん しりしりサラダ 南瓜のポタージュ	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トウモロコシ かぼちゃ ほうれん草	もやし 切干大根 玉ねぎ りんご クリーン	米 じゃがいも 砂糖	油	707 25.7 27.1 2.1	881 30.5 31.0 2.3	きのこ
12	火	手前みそ汁レ ごはん	○	肉団子の もち米蒸し	無限サラダ ごまキムチ汁	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	玉ねぎ 椎茸 キャベツ にんにく しめじ こんにゃく 白菜キムチ	米 もち米 でん粉 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	529 20.7 15.5 2.0	662 24.2 17.3 2.2	海藻
13	水	満朝朝ごはん献立 おむぎ はん 麦ご飯	○	あじの 塩麹焼き	まわかめの きんぴら お豆のみそ汁 オレンジ	あじ 牛肉 油あげ 白花豆 みそ 白いんげん豆	牛乳 まわかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 さつまいも	油	632 30.7 17.0 2.3	732 35.0 18.9 2.6	その他の野菜
14	木	原井小リクエスト献立 ごはん	○	鶏のから揚げ	納豆和え ぼかぼかみそ汁	鶏肉 納豆 かつお節 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 大根 干し椎茸	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	662 25.9 23.1 1.8	824 30.6 26.4 2.1	魚
15	金	ごはん	○	鯖のみそ煮	菜の花和え のっぺい汁	鯖 みそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	菜の花 にんじん 葉ねぎ	しょうが 大根 ごぼう キャベツ こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 さつまいも でん粉		629 31.0 17.9 2.5	759 34.2 18.7 2.8	乳製品
18	月	野菜たっぷり100 ごはん	○	すぶた 酢豚	きりぼしだいこん 切干大根の 中華おえ ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんにく キャベツ 切干大根 白菜 スイートコーン 白ねぎ きくらげ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	627 22.2 21.6 2.8	855 27.1 25.9 3.8	卵
19	火	ごはん	○	ちくせんに 筑前煮	かき揚げ みそ 青さのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 大根 えのき茸 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	698 25.0 20.6 2.1	807 28.4 23.0 2.5	乳製品
21	木	おむぎ はん 麦ご飯	○	バトウの磯辺 パン粉焼き	炒り豆腐 かき玉汁 あぶりわかめ	バトウ 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 青のり あぶりわかめ	にんじん グリーンピース ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 えのき茸	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	605 29.7 18.8 2.3	691 34.1 20.4 2.6	果物
22	金	おいしい浜田の日 おむぎ はん 浜っ子カレー (ご飯)	○		ミモザサラダ 浜っ子カレーの ヨーグルト	赤天 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ	米 砂糖 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油	691 27.3 23.1 2.4	906 32.5 26.3 2.7	大豆製品

※物資の都合により変更になる場合があります。