

今月の浜田市・金城町産の食材は、
 米・黒米・みそ・豚肉・ベーコン・ハム・トマト
 玉葱・なす・きゅうり・キャベツ・じゃがいも
 とうもろこし・アスパラガス・干しいたけ
 きくらげ・ピオーネ・梨
 を使用する予定です。

令和5年8・9月 学校給食献立表

浜田市立金城学校給食センター

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)食塩相当量(g)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
8/29	火	ごはん	〇	とりにくのてりやき	キャベツのすのものわかめのみそしる	かまぼこ とりにく みそ とうりゅう	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら	小な し	745 2.3
30	水	むぎ ごはん	〇	こまつなしゅうまい (小2こ 中3こ)	ナムル マーボー豆腐	ぶたにく 豆腐	牛乳	ほうれんそう ごまつな きピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ しょうが たけのこ にんにく とうもろこし	こめ むぎ さとう かたくりこ ごむぎこ	あぶら こまあぶら こま	680 1.7	815 2.0
31	木	ごはん	〇	ささみチーズフライ	ツナサラダ ラビオリスープ	まぐろフレーク とりにく ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ	こめ さとう ごむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	636 1.9	761 2.6
9/1	金	ごはん	〇	いわしのうめ	きりぼしサラダ ごろごろやさいのもの ひんやりみかん	いわし さかなすりみ とりにく かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ごぼう きくらげ こんにゃく たけのこ みかん きりぼしだいこん	こめ さとう	こまあぶら	683 2.2	802 2.5
4	月	カレー ライス	〇	あつあけの チリマヨやき	ドレッシングサラダ	まぐろフレーク とりにく ぶたにく あつあけ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ごまつな トマト パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ なす ズッキーニ とうもろこし	こめ くろまい さとう ほちみつ かたくりこ ごめこ じゃがいも	あぶら マーガリン マヨネーズ	786 2.6	946 3.3
5	火	ごはん	〇	ぶたにくの ワインソースに	ちりめんサラダ ポテトスープ ピオーネ (2こ)	さかなすりみ ぶたにく	牛乳 ちりめん じゃこ あらめ	にんじん ブロッコリー ごまつな パセリ	たまねぎ ひなめし きゅうり キャベツ ピオーネ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	637 2.2	758 2.4
6	水	むぎ ごはん	〇	シイラのゆずみそやき	うめおかかあえ ぐだくさんぶたじる	しいら ぶたにく あつあけ かつおぶし みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ さとう さつまいも		634 1.9	739 2.0
7	木	ごはん	〇	とりにくのかおりやき	なめだけあえ いもちちじる	かまぼこ とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん パセリ	レモン キャベツ えのきだけ たまねぎ はくさい ほししいたけ こんにゃく にんにく	こめ いもち	あぶら	619 1.9	740 2.4
8	金	ごはん	〇	カツオとやさいの くろずあんかけ	あおなのびたし とうふのみそまじる	カツオ あぶらあげ 豆腐	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	れんこん ほししいたけ はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	622 1.4	751 1.7
11	月	ごはん	〇	アジのこうみフライ	ようふうきんぴら さといものみそしる なし	かまぼこ アジ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス あかピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ ズッキーニ なし	こめ さとう ごむぎこ パンこ さといも じゃがいも	あぶら	667 2.3	中な し
12	火	ごはん	〇	あつやきたまごの ジンジャーソースかけ	ごもくひじき すいとんじる	たまご とりにく だいす あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう ひなめし こんにゃく	こめ すいとん さとう かたくりこ	あぶら	643 1.7	774 2.0
13	水	むぎ ごはん	〇	ちくわのいそべあげ (小2こ 中3こ)	ミルクおから キャベツのみそしる	ちくわ ぶたにく おから あつあけ みそ	牛乳 チーズ わかめ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう ごめこ ごむぎこ	あぶら	640 1.9	758 2.5
14	木	ごはん	〇	たちうおの しおこうじやき	こんさいのうまみあえ なつやさいのみそしる	かまぼこ たちうお みそ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ オクラ	キャベツ きゅうり れんこん なす ひなめし たまねぎ	こめ さとう	こまあぶら	633 1.6	788 2.0
15	金	やきふた チャーハン	〇	いわしのカリカリフライ	しおこんぶあえ モロヘイヤスープ	いわし やきふた	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん なす モロヘイヤ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ キャベツ とうもろこし はくじんづけ	こめ さとう パンこ	こまあぶら こま	649 2.2	777 2.9
19	火	ごはん	〇	アジのこうみフライ	ようふうきんぴら さといものみそしる なし	かまぼこ アジ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス あかピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ ズッキーニ なし	こめ さとう ごむぎこ パンこ さといも じゃがいも	あぶら	小な し	798 2.7
20	水	ごはん	〇	はるまき	ちゅうかふうすのもの キムチスープ	おさかなソーセージ ぶたにく 豆腐 みそ	牛乳	にら	キャベツ きゅうり はくさい ひなめし たまねぎ き	こめ はるさめ さとう ごめこ	あぶら こまあぶら	619 2.1	757 2.7
21	木	ごはん	〇	すこやか うま塩の日 (おいしく減塩できるポイントをおさえる) サバのてりやき	やさいのころもあえ とろろすましじる	とどウィンナー サバ あつあけ みそ かつおぶし	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう	こまあぶら こま	621 2.1	769 2.5
22	金	むぎ ごはん	〇	野菜たっぷり100(いちまるまる)の日 (1食で100g以上の野菜がとれる) ゴーヤチャンプルー	ごぼうサラダ フォーのスープ	たまご おさかなソーセージ ハム 豆腐 ぶたにく	牛乳	にんじん あかピーマン ねぎ	にがり たまねぎ ひなめし ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし とうがん	こめ むぎ さとう ごめこ	あぶら ドレッシング こま	625 2.2	734 2.7
25	月	むぎ ごはん	〇	ラクキーにんじんの日 (各汁缶に1つだけラクキーにんじんが入っています。お楽しみに！) やきにくふういため	かいそうサラダ ベーコンスープ	まぐろフレーク きゅうり ベーコン	牛乳 わかめ	きピーマン ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ りんご きゅうり エリンギ	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブあぶ ら こま	625 2.1	728 2.7
26	火	お月見献立 はぎ ごはん	〇	おつきみバーグ	やさいのかおりあえ ゆばのすいもの おつきみだんご	うすらたまご ぶたにく 豆腐 ゆば あずき	牛乳 スキムミル ク	ほうれんそう ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ カリフラワー ほししいたけ えだまめ	こめ さとう なめこ パンこ みたらしだんご	こま ドレッシング	743 2.4	812 2.9
27	水	ごはん	〇	さけのもみじやき	なすとぶたにく のみそいため なめこのすましじる	かまぼこ さけ ぶたにく	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん あかピーマン ねぎ	しょうが なめこ たまねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	こまあぶら マヨネーズ	616 1.8	745 2.0
28	木	ごはん	〇	いかの スナックフライ	ポテトサラダ おまめのスープ	おさかなソーセージ いか だいす	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ ほししいたけ みかん えだまめ	こめ さとう ごむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	658 2.4	805 3.0
29	金	ごはん	〇	にくしのだに	もやしのごまあえ けんちんじる	かまぼこ とりにく あぶらあげ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	ちやし キャベツ こんにゃく たまねぎ ほししいたけ ごぼう	こめ さとう さといも	こまあぶら こま	621 2.1	723 2.3