



学校給食献立表



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ほししいたけ・きくらげ・こまつな・ねぎ・たまねぎ・じゃがいも・トマト を使用する予定です。

日	曜	牛乳	王 菓	主 菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) / 食糧摂取量	
						魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・種実	小	中
3	月	○	ごはん	ちくわのいそべあげ	ちゅうか ビーフンの中華いため なつやさい 夏野菜のみそ汁	ちくわ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	ほししいたけ たけのこ なす たまねぎ	米 小麦粉 ビーフン	油	607	782
4	火	すこやか うま塩	○ ごはん	とりの薬味ソースかけ	ようふう 洋風きんぴら しる いわしだんごのみそ汁	とり肉 ベーコン いわしだんご とうふ みそ	牛乳	しそ葉 にんじん ピーマン こまつな	ごぼう とうもろこし たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	米 さとう	油 ごま	646	834
5	水	○	ごはん	さけのバジル焼き	ラトウユ かぼちゃの豆乳スープ	サケ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	なす ズッキーニ しめじ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも さとう 小麦粉	油 オリーブ油	663	843
6	木	てまえ みそ汁 リレー	○ ごはん	ひまわりハンバーグ	きくらげのサラダ なつ 夏のとろとろみそ汁	とうふ 牛肉 ぶた肉 たまご ハム 油あげ みそ	牛乳 もずく	アスパラガス にんじん オクラ	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし きくらげ キャベツ なめこ	米 パン粉 さとう	油	618	793
7	金	○	えだ豆ごはん	かぼちゃフライ	ごしき あ 五色和え わふう やさい 和風野菜スープ きらきらもち	油あげ さんしたまご な とうふ	牛乳	むきえだまめ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	米 さとう もち	油 ごま油	633	778
10	月	○	ごはん	とりの塩こうじやき	なっとう和え しる だんご汁	とり肉 なっとう かつおぶし ぶた肉	牛乳 もみ のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 すいとん		654	844
11	火	○	カレーピラフ	エビカツ	ひじきのマリネ フルーツしらたま	とり肉 エビカツ チキンハム	牛乳 ひじ き	赤ピーマン グリーンピース にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ カリフラワー みかん 桃	米 さとう し らたまだんご さとう	油	705	861
12	水	○	ごはん	ぶたトマいため	スパゲティーサラダ こまつなのみそ汁	ぶた肉 ハム ちくわ 油あげ	牛乳	トマト 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さとう スパゲティ じゃがいも	油 ドレッシング	610	784
13	木	○	むぎごはん	アジの焼きマリネ	ポテトサラダ ミネストローネ	アジ チキンハム とり肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト インゲン	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ 油	636	810
14	金	○	ジャージャー うどん	あかうお 赤魚のフライ	かいそう 海藻サラダ	ぶた肉 赤魚フライ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう	油	602	780
18	火	野菜 たっぷり	○ ごはん	あじの パンプキン焼き	カラフルソテー やさい コロコロ野菜の とうじゅう 豆乳スープ	アジ ベーコン 牛肉 大豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ えだ豆 赤ピーマン アスパラガス にんじん	エリンギ たまねぎ ズッキーニ キャベツ	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	632	817
19	水	○	ビビンバ	パオシュウ	わかめスープ	牛肉 さんしたまご パ オシュウ あつあげ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう	ごま油 ごま	621	809
20	木	○	おコッペパン	なすの ミートグラタン	グリーンサラダ モロヘイヤスープ	ぶた肉 ハム はんぱん	牛乳 スキムミル ク チーズ	トマト フロコリー モロヘイヤ にんじん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	バター 油	617	760