



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

日	曜	牛乳	主食	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) / 食塩相当量	
						魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小豆	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類・糖質	小	中
9	火	○	ごはん	トンチリ	キャベツのナムル わかめスープ	こうやどうふ、 ふた肉、 たまご、 あつあげ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 干しいたけ	米、 かたくり粉、 さとう、 はるさめ	油、 ごま油	671	860
10	水	○	むぎごはん	まつかけ焼き 松風焼き	かぶの酢のもの かまぼことうふのすまし汁	とり肉、 みそ、 たまご、 油あげ、 とうふ、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 ねぎ	たまねぎ、 グリーンピース、 かぶ、 キャベツ、 えのきたけ	米、 麦、 パン粉、 さとう	油、 ごま	601	769
11	木	○	黒豆ごはん	さばのたつたあげ	あげのマヨサラダ 白菜のみそ汁	黒豆、 サバ、 油あげ、 かつおぶし、 とり肉、 みそ	牛乳	小松菜、 にんじん	キャベツ、 干しいたけ、 はくさい、 ごぼう	米、 かたくり粉	油、 マヨネーズ、 ごま	716	909
12	金	○	ごはん	ホキの マヨコーン焼き	なっとうあえ 豚汁	ホキ、 なっとう、 かつおぶし、 ふた肉、 あつあげ、 みそ	牛乳、 のり	ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	とうもろこし、 キャベツ	米、 さといも、 こんにゃく	マヨネーズ	617	785
15	月	○	玄米ごはん	元気なっとう	ほうれん草のかりぽりあえ あごつみれ汁	なっとう、 牛肉、 ふた肉、 とり肉、 あごだんご	牛乳	いんげん、 ほうれん草、 赤ピーマン、 にんじん、 ねぎ	干しいたけ、 キャベツ、 たくあん、 はくさい、 たまねぎ、 ごぼう	米、 玄米、 さとう	油、 ごま、 マヨネーズ	722	897
16	火	○	ごはん	ぶた肉のあまずあん	ほうれん草のゴマあえ あつあげのみそ汁	ふた肉、 あつあげ、 みそ	牛乳	インゲン、 小松菜、 にんじん、 ねぎ	エリンギ、 たまねぎ、 キャベツ、 はくさい、 だいこん、 えのきたけ	米、 かたくり粉、 さとう	油、 ごま、 ごま油	618	793
17	水	○	アイガモロボ米 ごはん	ヒラメの天ぷら 藻塩添え	ゆずドレッシングサラダ おでん	ヒラメ、 とり肉、 うずら卵、 あごだんご	牛乳、 ごんが	ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、 きくらげ、 はくさい、 だいこん	米、 こんにゃく、 さとう、 小麦粉	油	650	818
18	木	○	赤米入りごはん	パオシュウ	バクシャバ (豚肉とだいこんの煮もの) ケワダツイ (じゃがいもとチーズの煮もの)	パオシュウ、 ふた肉、 豆乳	牛乳、 チーズ	トマト、 赤ピーマン	たまねぎ、 だいこん、 しめじ	米、 赤米、 じゃがいも	油	679	802
19	金	○	むぎごはん	ホキのいそべあげ	ゆかりあえ のっぺい汁	ホキ、 とり肉、 あつあげ	牛乳、 あおのり	ブロッコリー	キャベツ カリフラワー、 干しいたけ、 ごぼう、 だいこん	米、 麦、 かたくり粉、 小麦粉、 こんにゃく、 さといも、 さとう	油、 ごま	609	774
22	月	○	チキンカレーライス	うの花コロッケ	だいこんサラダ	とり肉、 うの花コロッケ	牛乳	にんじん、 小松菜	たまねぎ、 しめじ、 だいこん、 キャベツ、 とうもろこし	米、 麦、 じゃがいも、 さとう	油	670	860
23	火	○	キャロットピラフ	コロコロフライドチキン	フレンチサラダ はんべんのコンソメスープ	ウィンナー、 とり肉、 はんぺん	牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 赤ピーマン、 インゲン	たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、 とうもろこし、 だいこん、 はくさい	米、 麦、 かたくり粉、 さとう	油	619	748
24	水	○	むぎごはん	かわいいのからあげ	五目ひじき つくねと冬野菜のみそ汁	カレイ、 ちくわ、 油あげ、 とりつくね、 みそ	牛乳、 ひじき	にんじん、 インゲン、 こまつな、 ねぎ	ごぼう、 だいこん、 こまつな、 しめじ	米、 麦、 かたくり粉、 小麦粉、 さとう	油、 ごま	623	790
25	木	○	おコッペパン	とうふハンバーグ	みかんサラダ ミネストローネ	とうふ、 牛肉、 ふた肉、 たまご、 ミーボール	牛乳、 スキムミルク	ブロッコリー、 にんじん、 トマト、 いんげん	たまねぎ、 干しいたけ、 みかん、 キャベツ	パン、 さとう、 パン粉、 じゃがいも、 マカロニ	バター、 油	693	860
26	金	○	ごはん	アジのこうみフライ	ささみと白菜のごま酢あえ とりそばろと冬野菜の汁	アジ、 とり肉、 みそ	牛乳	にんじん、 ねぎ	はくさい、 さりほし大根、 だいこん	米、 さとう、 さといも	油、 ごま	602	765
29	月	○	むぎごはん	赤天のマヨネーズ焼き	あすっこサラダ さばの煮ぐい	赤てん、 ハム、 さば、 焼きどうふ	牛乳	ほうれん草、 あすっこ、 にんじん	キャベツ、 とうもろこし、 はくさい、 だいこん、 ねぎ	米、 麦、 パン粉、 さとう、 こんにゃく	マヨネーズ、 油	671	860
30	火	○	うずめ飯 (中学生のみ一食わさび)	れんこんとちくわの かきあげ	はくさい 白菜のゆずあえ	とり肉、 あつあげ、 ちくわ	牛乳	にんじん、 ごぼう、 インゲン、 こまつな	干しいたけ、 ごぼう、 レンコン、 たまねぎ、 はくさい、 ゆず	米、 さといも、 かたくり粉、 小麦粉、 さとう	油	655	841
31	水	○	ごはん	ぶた肉の しょうがいため	あすっごぼうサラダ 中華スープ	ふた肉、 ツナ、 あつあげ	牛乳、 わかめ	黄ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん、 あすっこ	たまねぎ、 ごぼう、 キャベツ、 干しいたけ	米、 さとう	油、 マヨネーズ	648	834

野菜
たっぷり
100

第2期の
アイガモロボ米

ブータン料理

てまえ
みそ汁
りりー

すこやか
うま塩

