



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・はくさい・さつまいも 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) /食卓標準量	
						魚・肉・卵 豆・豆腐類	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・糖質	小	中
1	金	○	ごはん	さばの塩焼き	きりほ だいこん しお 切干し大根の塩こうじいため ふたはる 豚汁	さば ちくわ、 油あげ、 ふた肉、 みそ	牛乳	にんじん、 ねぎ	切干しだいこ ん、 干しいたけ、 はくさい、 ごぼう	米 こんにゃく、 さとう、 さといも	油	656	829
4	月	てまえ みそ汁 りしー	ごはん	ホキのマヨコーン焼き	ごま和え ひつつみ風みそ汁	ホキ 糸かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	とうもろこし、 干しいたけ、 だいこん、 ごぼう	米、 さとう、 すいとうん	マヨネーズ、 ごま	619	784
5	火	○	ごはん	ぶた肉の テンメンジャンいため	こりこり大根 スーミータン	ぶた肉、 たまご	牛乳	にんじん、 ねぎ チンゲン菜	しめじ、 エリンギ、 とう もろこし たまねぎ、 だいこん、キャ ベツ、	米、 さとう	ごま油、ご ま	604	777
6	水	○	ごはん	しのだに	ごぼうサラダ みそ汁	肉のだ、 ツナ、 油あげ、 ちくわ、 みそ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 ねぎ	ごぼう、 キャベツ、 干しいたけ、 だいこん	米、 さとう、 こんにゃく	マヨネーズ	607	767
7	木	○	むぎごはん	揚げぶり大根	白和え 白菜スープ	ぶり、 とうふ、 ふた肉	牛乳	ほうれん草、 にんじん	だいこん、 しめじ、 はくさい	米、 かたくり粉、 さとう、 こんにゃく	油、 ごま	637	810
8	金	○	むぎごはん	鶏の塩こうじからあげ	きんぴら あつあげのみそ汁	とり肉、 油あげ、 ちくわ、 あつあげ、 みそ	牛乳	にんじん、 インゲン、 こまつな	ごぼう、 レンコン、 たまねぎ	米、 かたくり粉、 こんにゃく、 さとう、 じゃがいも	油	690	885
11	月	○	むぎごはん	ハムカツ	おかかあえ どさんこ汁	ハム、 かつおぶし、 さけ、 とうふ、 みそ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 ねぎ	カリフラワー、 はくさい、 たまねぎ、 とうもろこし	米、 小麦粉、 小麦粉、 じゃがいも	油、 バター	686	871
12	火	○	牛ごぼう ごはん	ホキのからあげ	こまつな大根のすのもの かまぼことうふのすまし汁	牛肉、 ホキ、 とうふ、 かまぼこ	牛乳	にんじん、 インゲン、 こまつな、 ねぎ	ごぼう、 キャベツ、 だいこん、 えのきだけ、 たまねぎ	米、 こんにゃく、 さとう、 かたくり粉	ごま、 油	621	797
13	水	○	むぎごはん	あつあげのピリ辛いため	大根のすのもの 白菜と肉だんごのスープ	あつあげ ふた肉、 みそ、 きんしたまご、 とりだんご	牛乳	こまつな、 にんじん、 チンゲン菜	たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 はくさい、 きくらげ	米、 さとう、 ほろさめ	ごま	600	769
14	木	○	ごはん	ぶた肉のゆずおろしだれ	おかかあえ とうふとじゃがいものみそ汁	ぶた肉、 とうふ、 みそ	牛乳、 のり	ブロッコリー、 にんじん、 ねぎ	だいこん、 すず、 キャベツ、 はくさい、たま ねぎ、干しい たけ	米、 かたくり粉、 さとう、 じゃがいも	油	626	804
15	金	○	ごはん	大学いも	ほうれんそうの甘酢和え よせなべ風スープ	糸かまぼこ、 とりつくね、 やさきとうふ	牛乳	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、 えのきだけ はくさい、 ねぎ	米、 さつまいも、 さとう、 水あめ、 ほろさめ	油、 ごま	695	896
18	月	○	ポークカレー	千草オムレツ	グリーンサラダ	ぶた肉、 たまご	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、 だいこん	米、 さとう	油	630	820
19	火	○	ごはん	ぶた肉とれんこんの ごまみそ	わかめサラダ いわしつみれ汁	ぶた肉、 いわしだんご、 油あげ	牛乳、 わかめ	ブロッコリー、 にんじん、 ねぎ	レンコン、 キャベツ、 とうもろこし、 たまねぎ、 ごぼう	米、 さとう	油、 ごま	603	773
20	水	○	ごはん	赤魚のてりやき	あまず和え おでん	赤魚、 油あげ、 牛すじ、 さつま あげ、 うずら卵、 あつあげ	牛乳、 ごんが	こまつな、 にんじん	キャベツ、 だいこん	米、 さとう、 こんにゃく		624	732
21	木	○	おコッペパン	タンドリーチキン	チーズ入りフレンチサラダ ポトフ クリスマスデザート	とり肉、 豆乳、 ウィンナー	牛乳、 スキムミル ク、 チーズ	ブロッコリー、 赤ピーマン、 黄ピーマン	キャベツ、 カリフラワー、 とうもろこし	パン、 さとう、 じゃがいも、 三色デザート	バター、 油	684	838
22	金	○	むぎごはん	鮭の柚あん焼き	元気サラダ かぼちゃとぶた肉のみそ汁	さけ、 ハム、 かつおぶし、 ぶた肉、 あつあげ、みそ	牛乳、 すきこんが	ブロッコリー、 にんじん、 かぼちゃ、 こまつな	キャベツ、 とうもろこし、 たまねぎ	米、 さとう	油	603	785

冬至  
こんだて