

令和5年 11月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき
 赤…血や筋肉や骨になる食品
 緑…体の調子を整える食品
 黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「浜田や島根の食べ物を知り、おいしく食べよう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>BUY浜田運動は浜田産品を応援しています!</p> <p>学校給食の86・5%は、浜田産及び県内産の食材です。 ※食材の使用実態調査(令和4年6月、11月県実施分)より</p> <p>「食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産」 (平成29年度 BUY浜田運動啓発標語 学生の部 最優秀作品)</p> 				
<p>文化の日</p> 				
<p>1</p> <p>こまつなどはくさいの にびたし</p> <p>さばの たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺんの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>あつあげと キャベツの 丸レーいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>エネルギー 625 kcal / 762 kcal</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>4</p> <p>エネルギー 601 kcal / 738 kcal</p> <p>食塩相当量 1.7 g</p> <p>家庭で補いたい食品 さかなりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>5</p> <p>エネルギー 743 kcal / 922 kcal</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p> <p>家庭で補いたい食品 かいそうるい</p> <p>赤 緑 黄</p>
<p>6</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこと たまごの スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>あげいり おひたし</p> <p>しいらの ねぎソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ひらつくね</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>浜田市共有献立「すこやかうま塩」</p> <p>ほうれんそうの カレーふうみあえ</p> <p>ホキの あまずあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>おから サラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレー ライスのぐ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー 631 kcal / 788 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 606 kcal / 730 kcal</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p> <p>家庭で補いたい食品 おにくりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 596 kcal / 729 kcal</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p> <p>家庭で補いたい食品 たまごりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 646 kcal / 799 kcal</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p> <p>家庭で補いたい食品 きのこるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 743 kcal / 922 kcal</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p> <p>家庭で補いたい食品 かいそうるい</p> <p>赤 緑 黄</p>

☆☆☆13日から17日はふるさと浜田・島根給食ウィーク☆☆☆

<p>13</p> <p>ほうれんそうと はくさいの あえもの</p> <p>かぼちゃの そぼろに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>きりばし だいこんサラダ</p> <p>あげさばの おろしソースかけ</p> <p>おくしまね やさかまい こしひかり</p> <p>さといもの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>おおかあえ</p> <p>あつあげの みそいため</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいと たまごの スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>しらあえ</p> <p>シラの こうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>パンサンスー</p> <p>ぶたにくの しょうがいため</p> <p>おくしまね やさかまい つやひめ</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー 616 kcal / 744 kcal</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p> <p>家庭で補いたい食品 さかなりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 652 kcal / 777 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 630 kcal / 775 kcal</p> <p>食塩相当量 1.7 g</p> <p>家庭で補いたい食品 しゅじつるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 664 kcal / 752 kcal</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 606 kcal / 732 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい</p> <p>赤 緑 黄</p>
<p>20</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>とうふ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>ほうれんそうと ササミのあえもの</p> <p>さごしの オニオン ソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと わかめの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>さっぱり ゆずサラダ</p> <p>かぼちゃ コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>あざりと こまつなの ミルクスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>浜田市共有献立「手前みそ汁りレ」</p> <p>いそかあえ</p> <p>こうやとうふの オランダに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきなすの みそしる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー 624 kcal / 770 kcal</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 647 kcal / 786 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 658 kcal / 830 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 おにくりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 664 kcal / 752 kcal</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 606 kcal / 732 kcal</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p> <p>家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい</p> <p>赤 緑 黄</p>
<p>27</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいと ベーコンの スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>浜田市共有献立「野菜たっぷり100」</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまキムチじる</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>げんきサラダ</p> <p>タンダー チキン</p> <p>ごはん</p> <p>パンプキン ポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>キャベツの あまずあえ</p> <p>さけの ちゃんちゃんやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぶと さつまいもの みそしる</p> <p>牛乳</p>	
<p>エネルギー 690 kcal / 854 kcal</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p> <p>家庭で補いたい食品 かいそうるい</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 651 kcal / 803 kcal</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p> <p>家庭で補いたい食品 たまごりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 694 kcal / 851 kcal</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p> <p>家庭で補いたい食品 さかなりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	<p>エネルギー 606 kcal / 744 kcal</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p> <p>家庭で補いたい食品 おにくりようり</p> <p>赤 緑 黄</p>	