

令和7年 2月 学校給食献立表

浜田市立浜田学校給食センター

※左が小学校、右が中学校の値です。

日	曜	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜・汁物他	せいりようとそのじょくひんのばたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で 補いたい 食品	
						体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとに なるもの					
						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・砂糖	油脂類・種実				
		節分献立			きりほしだいこんの すのもの 切干大根の酢の物 はくさい 白菜のみそ汁 はつまたの 節分豆	いわし 鶏肉 麦みそ 大豆 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	切干大根 スイートコーン 大根 白菜	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	620 28.0 18.3 1.9	755 32.4 19.6 2.3		
3	月	ごはん	○	いわしの 塩焼き											
4	火	ごはん	○	とんかつの ソースかけ	げんき 元氣サラダ やさい 野菜たっぷり スープ	ハム かつお節 鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ 白菜 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 パン粉 てん粉	油	579 24.3 15.3 2.3	738 30.1 17.5 2.9		
		満点朝ごはん献立			きんぴらごぼう じゃがいものみそ 汁	さば 米みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	644 26.1 22.9 2.5	787 29.1 24.1 2.6		
5	水	ごはん	○	さばの塩焼き											
6	木	麦ごはん	○	豚肉の みそ炒め	キャベツの 甘酢和え しょうがの 根菜汁	豚肉 油揚げ 麦みそ かまぼこ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さといも	油	646 27.3 21.0 1.9	748 30.9 23.8 2.3		
7	金	ごはん	○	揚げ鶏の レモン煮	ほうれん草の ごま和え さわかにやん 沢煮焼	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	レモン もやし 白菜 えのき茸 ごぼう	米 小麦粉 てん粉 砂糖	油 ごま	628 25.3 21.2 1.7	782 29.9 24.1 2.0		
	10	月	ごはん	○	おはなし給食	わかさぎ 大豆粉 鶏肉 焼き豆腐 麩のすまし汁	わかさぎ 大豆粉 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 白ねぎ 玉ねぎ えのき茸 こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 てん粉 パン粉 麩	油	602 22.8 20.7 2.2	746 26.5 23.2 2.5	
12	水	麦ごはん	○	さわらの パン粉焼き	しらね 塩肉じゃが かきたまみそ汁	さわら 豚肉 卵 麦みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ パジル	玉ねぎ えのき茸 大根 こんにゃく	米 麦 パン粉 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ 油	640 27.6 21.8 2.1	724 29.8 23.7 2.4		
		野菜たっぷり100			さっぱりゆずサラダ 具だくさん しょうがの 生姜スープ	豚肉 米みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン 小松菜 ブロッコリー にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ たけのこ たけのこ ゆず 白菜 れんこん しょうが 大根 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 てん粉	油 ごま油	601 27.0 18.8 2.0	748 31.8 21.1 2.3		
14	金	ハヤシライ ス(ごはん)	○	ハートの ハンバーグ	マカロニサラダ ハヤシルウ	牛肉 ハム 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく スイートコーン しょうが	米 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	790 25.8 30.3 2.9	945 31.4 36.4 3.6		
		すこやかま塩			きりほしだいこんの サラダ ポークビーンズ	鮭 かつお節 豚肉 大豆 金時豆 手亡	牛乳 チーズ 昆布	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	枝豆 切干大根 キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 パン粉 麦 小麦粉 てん粉 じゃがいも	油 ごま油	649 28.0 21.7 1.9	753 33.0 24.2 2.0		
		おいしい浜田の日			こまつな 小松菜の いそか 磯香和え しょうがの のっぺい汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 てん粉 さといも	油	635 27.9 20.4 1.8	736 31.7 23.1 2.1		
19	水	ごはん	○	のどぐろの 塩焼き (小6 中3) さわらの 照り焼き	ほうれん草の しょうがの 納豆和え さつま汁	のどぐろ さわら 納豆 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 さつまいも	ごま のどぐろ/さわら 634/608 44.7/34.5 19.5/20.7 2.4/1.5	その他の野菜	817/79.1 49.3/39.1 21.4/22.6 2.6/2.7		
20	木	麦ごはん	○	とりにく 鶏肉の スタミナ焼き	だいずい 大豆入り ひじきの炒め煮 わかめのすまし汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖	ごま油 油	607 26.8 21.2 2.1	699 30.5 23.8 2.4		
21	金	わかめごはん (ごはん)	○	寄せ鍋	だいが羊 大学芋 すのもの れんこんの酢の物	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが れんこん 白菜 えのき茸 白ねぎ	米 てん粉 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	702 22.8 18.2 2.5	876 26.9 20.6 2.9		
		てまみそ汁リレー			こまつな 小松菜のごま マヨ和え ばかばか生姜入り みそ汁	こまつな 小松菜のごま マヨ和え 米みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 しょうが	米 砂糖 てん粉	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	607 22.6 25.1 2.4	786 26.4 27.2 2.7		
25	火	ごはん	○	にくしのだに 肉信田煮											
26	水	クッパ (ごはん)	○	わ ぎょうざ 蒸し餃子	パンパンジー クッパスープ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	葉ねぎ にら にんじん 小松菜	にんにく キャベツ しょうが 干し椎茸 白菜キムチ 玉ねぎ	米 てん粉 小麦 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま	618 24.5 19.6 2.2	754 28.2 21.4 2.4		
27	木	コッペパン	○	アジフライ	かいそう 海藻サラダ カレーうどん	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ふのり 赤とさか	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	カリフラワー 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 うどん パン粉 小麦粉 てん粉	油	624 27.7 24.3 3.0	703 31.5 27.2 3.7		
28	金	ごはん	○	とりにく 鶏肉の さっぱり煮	あかもく和え あつあ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 米みそ 厚揚げ	牛乳 あかもく わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも		608 26.1 18.7 1.7	761 30.9 21.2 2.0		

※物資の都合により変更になる場合があります。