

令和7年6月 学校給食献立表

浜田市立浜田学校給食センター

日	曜	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜・汁物他	ざいりょうとそのしょくひんのはたらき						小学校	中学校	家庭で ほしいたい 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				
2	月	ごはん	○	鶏肉のハニー マスタード焼き	フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんにく トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	米 はちみつ 砂糖 マヨネーズ	油	665 23.6 25.1 1.9	834 28.0 28.6 2.6	卵	
3	火	ごはん	○	あじフライ	レモンドレッシング サラダ 野菜たっぷり スープ	あじ ハム 鶏肉	牛乳	にんにく パセリ	キャベツ きゅうり レモン にんにく 玉ねぎ セロリ えのき茸	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦	ノンエッグ	608 26.0 17.0 1.5	746 29.3 18.6 1.7	色の濃い 野菜	
かみかみ献立															
4	水	玄米入り ごはん	○	筑前煮	かき揚げ 沢庵	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	にんにく さやいんげん 小松菜	干し椎茸 たけのこ れんこん ごぼう 玉ねぎ もやし こんにゃく しめじ	米 玄米 砂糖 てん粉 さつまいも 小麦粉	油	668 23.9 19.6 2.0	774 27.2 21.9 2.4	乳製品	
野菜たっぷり 100															
5	木	ごはん	○	厚揚げとキャベ ツの炒め物	磯香和え なすのみそ汁	豚肉 米みそ ちくわ 厚揚げ 油揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんにく 葉ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし なす エリンギ しょうが	米 麦 砂糖 てん粉 じゃがいも	油	601 25.9 18.5 1.8	693 29.5 20.5 2.0	果物	
満点朝ごはん献立															
6	金	ごはん	○	肉団子の もち米蒸し	梅納豆和え 玉ねぎのみそ汁	納豆 厚揚げ かつお節 麦みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんにく 葉ねぎ	キャベツ 梅 玉ねぎ えのき茸 しょうが 椎茸	米 もち米 てん粉 パン粉 砂糖	油	607 23.4 18.8 2.0	732 26.8 19.9 2.4	魚	
9	月	ごはん	○	さごしの 塩麹焼き	大豆入りひじき の炒め煮 じゃがいもの みそ汁	さごし 大豆 鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんにく さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	602 28.5 16.8 2.0	754 34.4 19.0 2.5	種実類	
10	火	ごはん	○	豚肉の キムチ炒め	バンバンジー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんにく にら ねぎ	玉ねぎ きゅうり 白菜キムチ 椎茸 キャベツ もやし 白ねぎ しょうが にんにく	米 てん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	608 24.9 19.4 2.0	756 29.5 21.9 2.4	大豆製品	
一中生が考えた献立															
11	水	わかめごはん	○	鶏のからあげ	元気サラダ ポトフ	鶏肉 ハム わかめ ウインナー	牛乳 わかめ 昆布	にんにく パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン しょうが	米 てん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	688 24.8 24.8 2.7	869 29.8 28.4 3.3	魚	
12	木	ごはん	○	肉信田煮	わかめの酢の物 豆乳ちゃんぽん汁	かまぼこ 豚肉 豆乳 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんにく	きゅうり にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう スイートコーン	米 砂糖 てん粉	ごま	609 22.3 19.7 2.6	757 25.9 22.0 3.3	色の濃い 野菜	
手前みそ汁レレー															
13	金	ごはん	○	ししゃもフライ	あさりのみそ汁	ししゃも 豚肉 あさり 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ 青のり	にんにく 葉ねぎ グリーンピース	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 麦 てん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油	600 23.1 18.5 1.9	709 28.2 21.3 2.4	りんご	
16	月	ごはん	○	カレイの から揚げ	ほうれん草の おひたし じゃがいもの みそ汁	干しカレイ かつお節 麦みそ 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜	きくらげ キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	油	577 29.1 16.7 1.9	710 32.1 18.4 2.1	色の濃い 野菜	
17	火	ごはん	○	さばの 香味焼き	さばの豚肉 豆腐のすまし汁	さば 豚肉 白みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんにく 葉ねぎ	にんにく キャベツ きくらげ 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	ごま油	615 29.0 20.9 1.9	676 34.1 23.7 2.3	海藻	
18	水	ビビンバ (ごはん)	○	豚肉の 甘辛炒め	ナムル 中華スープ	豚肉 麦みそ 卵 ベーコン 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんにく 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖 はちみつ	油 ごま油	605 24.6 21.8 1.9	697 27.7 24.7 2.5	種実類	
19	木	ごはん	○	焼肉	小松菜の中華和え 厚揚げスープ	豚肉 米みそ ハム 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんにく	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ たけのこ 干し椎茸 しょうが	米 砂糖	油 ごま油	603 25.9 20.4 2.2	753 30.5 19.9 2.6	色の濃い 野菜	
おいしい浜田の日															
20	金	ごはん	○	あじ塩焼き (中)いわしの 梅煮	めのは和え 豚汁	あじ いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんにく 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 梅	米 砂糖	油	618 40.7 17.1 2.2	721 31.1 19.9 3.0	乳製品	
おいしい浜田の日															
23	月	ごはん	○	ほうれん草の 梅煮 (中)丸ごと あじ塩焼き	ほうれん草の ごま酢和え 夏野菜のみそ汁	あじ いわし 鶏肉 油あげ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんにく かぼちゃ オクラ	キャベツ 玉ねぎ なす 梅	米 砂糖	ごま	584 26.2 16.3 3.0	739 29.3 17.2 2.0	その他の 野菜	
24	火	ごはん	○	白身魚フライ レモンソースかけ	パンキンサラダ 鶏肉と キャベツのスープ	鶏肉 ホキ ハム	牛乳	かぼちゃ にんにく 小松菜	レモン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 てん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	612 20.2 20.3 2.4	767 24.0 23.1 2.7	大豆製品	
25	水	親子丼 (ごはん)	○	親子丼の具	お好み焼き 昆布野菜	鶏肉 卵	牛乳 昆布	にんにく 葉ねぎ オクラ	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 枝豆 しょうが	米 砂糖 てん粉 パン粉	油 ごま油	664 28.5 19.7 2.3	786 33.7 22.2 2.9	色の濃い 野菜	
～お話し給食～ もったいないばあさん															
26	木	ごはん	○	豚肉とピーマンの 炒め物	きゅうりの 酢の物 麩のすまし汁	豚肉 麦みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン にんにく ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸 しょうが	米 砂糖 麩	油	609 26.0 19.0 1.7	762 30.7 21.4 2.1	いも類	
すこやかうま塩															
27	金	ごはん	○	いわしの カレー揚げ	枝豆サラダ モロヘイヤ スープ	いわし ハム ベーコン	牛乳 昆布	にんにく モロヘイヤ	しょうが 切干大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも てん粉	油 ごま油	612 26.0 24.5 2.1	829 31.7 29.2 2.3	肉類	
30	月	ナン	○	かぼちゃと さつまいも クロquette	野菜サラダ キーマカレー	豚肉 大豆	牛乳	にんにく トマト かぼちゃ ほうれん草	きゅうり キャベツ スイートコーン 玉ねぎ にんにく りんご しょうが	米 砂糖 じゃがいも さつまいも パン粉	油	608 25.8 24.3 2.6	751 31.4 28.4 3.2	魚	

※物資の都合により変更になる場合があります。