

令和6年 7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	さいりょうとそそのしよくひんのほたらき						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			
1	月	半夏生献立 ごはん	○	飛魚フライ	すのものの タコの酢の物 豆腐のみそ汁	飛魚 タコ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも てん粉 パン粉 小麦粉	油	601 27.6 16.6 1.8	758 32.9 18.6 2.2	乳製品 
2	火	ごはん	○	豆腐ハンバー グデミグラス ソースかけ	パンプキンサラダ ABCコンソメ スープ	豆腐 ベーコン 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんにく パセリ トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 小麦粉 砂糖 てん粉 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	634 21.0 21.1 2.1	791 24.9 23.7 2.3	緑黄色野 菜 
3	水	麦ごはん	○	すずきの 梅みそ焼き	こんぶあ 昆布和え 肉じゃが	すずき 白みそ 豚肉 かつお節	牛乳 塩昆布	ほうれん草 にんじん さやいんげん	梅 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	616 28.4 16.9 2.0	709 32.5 18.6 2.4	卵 
4	木	ごはん	○	焼肉	ビーフンサラダ 中華スープ	牛肉 米みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン ブロッコリー にんじん にら	にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり もやし しょうが	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	610 23.7 21.3 2.2	763 27.7 24.0 2.9	果物 
5	金	七夕献立 七夕そばろ井 (黒米ごはん)	○	星のコロッケ そばろ井の具	そうめん汁 きらきら餅	鶏ミンチ なると 油揚げ 豚肉 たら	牛乳 寒天	にんじん おくら 葉ねぎ	スイートコーン 玉ねぎ しょうが みかん	米 黒米 砂糖 パン粉 そうめん じゃがいも 小麦粉 てん粉	油	731 22.9 21.4 2.1	861 26.4 25.0 2.7	その他の 野菜 
8	月	ごはん	○	鶏のから揚げ	なす 茄子のそばろ煮 湯葉の中華スープ	鶏肉 豚ミンチ 厚揚げ ゆば	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく なす 枝豆 しょうが 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 てん粉	ごま油 油	725 29.5 29.5 2.3	901 35.2 33.9 2.8	海藻 
9	火	ごはん	○	鮭のコーンマ ヨネーズ焼き	レモンドレッシング サラダ かぼちゃの ポタージュスープ	鮭 まぐろフレーク ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし キャベツ レモン 玉ねぎ クリームコーン にんにく	米 てん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	603 25.1 18.7 1.7	759 30.3 21.3 1.8	肉 
10	水	てまえみそ汁リレー 麦ごはん	○	豚肉の 生姜焼き	キャベツの 甘酢和え トマトとオクラの ふわたまみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ 卵 米みそ	牛乳	にんじん トマト おくら 葉ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油	601 28.8 17.9 2.1	693 33.0 19.7 2.6	いも類 
11	木	すこやかうま塩 ごはん	○	シイラの 磯辺揚げ	えだまめ 枝豆サラダ ミネストローネ	シイラ 鶏肉 ベーコン	牛乳 青のり	にんじん トマト	枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 てん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ 油	649 25.6 20.9 1.3	809 31.0 23.6 1.9	緑黄色野 菜 
12	金	おはなし給食 きつきちゃん のてんぷらごはん (ごはん)	○	焼きめざし	ミルクおから 夏野菜のみそ汁 いっしょくうめぼ 一食梅干し	いわし たら おから 豚ミンチ 油揚げ 麦みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリンピース かぼちゃ おくら	玉ねぎ なす スイートコーン 梅干し	米 砂糖 パン粉	油	651 33.0 20.0 3.0	800 34.7 21.9 3.2	種実類 
16	火	野菜たっぷり100 麦ごはん	○	鶏肉の夏野菜 ソースかけ	ようふう 洋風きんぴら モロヘイヤスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん さやいんげん トマト モロヘイヤ	スイートコーン ズッキーニ 玉ねぎ ごぼう れんこん もやし こんにゃく えのき茸	米 麦 砂糖 てん粉	油 ごま	622 23.1 22.7 2.1	720 26.2 25.7 2.2	大豆製品 
17	水	土用の丑の献立 うなぎ飯 (ごはん)	○	うなぎ飯の具	わかめの酢の物 鶏つくね汁	うなぎ 卵 高野豆腐 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	米 砂糖 てん粉	油	613 26.1 19.6 2.3	763 30.5 22.0 2.5	果物 
18	木	ナン	○	サンドフライ	かぼちゃ挽肉 海藻サラダ 夏野菜の キーマカレー	豚ミンチ まぐろフレーク 大豆	牛乳 わかめ ふのり とさか	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり 枝豆 ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく りんご しょうが	ナン 砂糖 てん粉 パン粉 小麦粉	油	623 28.0 23.4 3.1	788 34.2 28.3 3.9	魚 
19	金	満点朝ごはん献立 ごはん	○	あじの 南蛮漬け	こまつな いそめあ 小松菜の磯香和え じゃがいもの みそ汁	あじ 豆腐 麦みそ	牛乳 きざみのり わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 てん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	612 28.0 15.9 2.0	764 33.1 17.7 2.3	その他の 野菜 

半夏生

7月1日(月)は

半夏生とは、夏至から数えて11日目を目指し、昔から「稲の苗が、たこの足のように大地に広がり、しっかり育つように」と願いを込めてタコを食べる風習があります。



七夕献立

7月5日(金)は

七夕の日は、1年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川で会えるといわれ、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、お願いをします。この日のそばろ井は、黒米で夜空をイメージし、その上に乗せる具は星空をイメージしています。

