

令和6年 10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	さいりょうとそのじょくひんのほたちき						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・糖実				
1	火	ごはん	○	さわらの西京 漬け焼き	キャベツの 甘酢和え 根菜汁	さわら 米みそ かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	601 28.5 17.1 1.8	753 33.7 19.1 2.1	色の濃い 野菜	
2	水	ごはん	○	チャプチェ	ショーロンボー 中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん にら	にんにく たけのこ エリンギ キャベツ 白菜キムチ 椎茸 もやし 玉ねぎ しょうが 白ねぎ	米 砂糖 マロニー 春雨 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	668 22.7 24.3 1.9	807 25.9 26.4 2.4	卵	
3	木	満点朝ごはん献立			焼きししゃも 厚揚げとキャベツ のみそ汁	ししゃも まぐろフレーク 麦みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	605 26.4 24.3 2.0	695 29.4 23.7 2.3	乳製品	
		おはなし給食				メルルーサ ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ えのき茸	米 てん粉 小麦粉 砂糖 麦 じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ 油	657 25.4 23.2 2.1	824 30.3 26.5 2.2	大豆製品	
4	金	ごはん	○	フィッシュ フライ	カリカリベーコン サラダ スコッチブロッ	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ 赤しそ	キャベツ 大根 玉ねぎ	米		601 27.1 19.7 1.9	747 31.5 22.1 2.3	その他の 野菜	
7	月	ごはん	○	鶏肉の塩麹 焼き	キャベツのゆかり 鶏肉の塩麹 和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ 赤しそ	キャベツ 大根 玉ねぎ	米		601 27.1 19.7 1.9	747 31.5 22.1 2.3	その他の 野菜	
8	火	さんまごはん (ごはん)	○	さんまごはんの 臭 湯葉のすまし汁	ほうれん草の ごま和え 湯葉のすまし汁	さんま ゆば	牛乳	ほうれん草 にんじん 三つ葉	しょうが キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	696 27.0 19.7 1.9	806 31.2 33.4 2.0	肉類	
9	水	ごはん	○	豚肉の みそ炒め	豚肉と青菜の酢の物 卵 とびうお 豆腐 たら すまし汁	豚肉 麦みそ 卵 とびうお 豆腐 たら	牛乳 あらめ	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 砂糖 はちみつ てん粉	油 ごま油	615 26.2 20.9 2.2	767 30.7 23.7 2.8	いも類	
10	木	目の愛護デー献立			花野菜サラダ さつまいもの ポタージュ	レバー 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ たけのこ カリフラワー キャベツ	米 玄米 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 さつまいも じゃがいも	油	701 25.0 22.7 1.8	808 28.3 25.8 2.0	種実類	
		玄米入りごはん				まぐろフレーク 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 にら 葉ねぎ	キャベツ 白菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 くずきり てん粉	油 ごま油	638 21.9 20.6 2.1	766 24.9 21.9 2.2	果物	
11	金	ごはん	○	にらまんじゅう	ひじきのナムル くすのき にくだんご 白菜と肉団子の スープ	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 にら 葉ねぎ	キャベツ 白菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 くずきり てん粉	油 ごま油	638 21.9 20.6 2.1	766 24.9 21.9 2.2	大豆製品	
15	火	すこやかうま塩			さばのカレー 香田揚げ	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干し椎茸	米 てん粉 小麦粉 さといも こんにゃく	油	624 25.7 20.2 1.7	785 30.5 23.2 1.9	大豆製品	
		ごはん				卵 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 小麦粉 さといも パン粉 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ 油	640 23.1 22.7 1.9	773 27.1 24.3 2.0	その他の 肉類	
16	水	ごはん	○	スコッチ エッグ	いろいろサラダ キャベツスープ	卵 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 小麦粉 さといも パン粉 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ 油	640 23.1 22.7 1.9	773 27.1 24.3 2.0	大豆製品	
17	木	てまみそ汁リレー			鮭の塩焼	き ぼ だいこん 切り干し大根の すのものの 酢の物	鮭 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ゆず果汁 切り干し大根 白菜 こんにゃく	米 麦 砂糖 さつまいも マーマレード ジャム	ごま ごま油 油	609 28.5 15.2 1.8	710 33.4 16.9 2.3	色の濃い 野菜
		ごはん				豚肉 かまぼこ まぐろフレーク	牛乳 きざみのり	にんじん チンゲン菜 トウモロコシ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま ごま油	676 24.2 20.7 2.4	768 27.4 24.1 2.3	いも類	
18	金	中華丼 (ごはん)	○	中華丼の具	キャベツのマリネ ラビオリトマト スープ	豚肉 かまぼこ まぐろフレーク	牛乳 きざみのり	にんじん チンゲン菜 トウモロコシ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま ごま油	676 24.2 20.7 2.4	768 27.4 24.1 2.3	果物	
21	月	カツサンド (食パン)	○	ソース とんかつ	キャベツのマリネ ラビオリトマト スープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油	619 25.3 28.4 2.8	770 30.6 33.8 3.7	果物	
22	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ	豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ 油揚げ 豆腐	豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん	大根 白菜 えのき茸 白ねぎ 玉ねぎ だいだい果汁	米 砂糖 じゃがいも でん粉		602 25.3 16.1 1.9	748 29.6 17.9 1.8	緑黄色野菜	
23	水	おいしい浜田の日			バトウの磯辺 揚げ	かき 柿なます さつまいもの みそ汁	バトウ 油揚げ 米みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 干し柿 玉ねぎ	米 小麦粉 さつまいも 砂糖	油	606 23.6 15.7 1.5	759 27.9 17.5 1.8	きのこ類
		野菜たっぷり100				豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー カラーピーマン パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ カリフラワー マッシュルーム	米 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	油	600 25.8 20.4 2.0	805 31.5 23.3 2.2	魚	
24	木	ごはん	○	豚肉の ガーリック炒め	フレンチサラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー カラーピーマン パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ カリフラワー マッシュルーム	米 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	油	600 25.8 20.4 2.0	805 31.5 23.3 2.2	魚	
25	金	ごはん	○	あじの 香味焼き	じゃがいもの旨煮 豆腐のすまし汁	あじ 鶏肉 高野豆腐 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ えのき茸 こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	602 28.5 17.0 2.1	696 33.2 18.9 2.6	その他の 野菜	
28	月	松原小学校 リクエスト献立			鶏のから揚げ	なつとうあ 納豆和え そうめん汁 とろけるプリン	鶏肉 納豆 かつお節 油揚げ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 てん粉 小麦粉 そうめん	ごま油	744 25.4 28.4 1.9	851 28.8 31.7 2.3	乳製品
		ごはん				さば 厚揚げ ちくわ 麦みそ 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	640 23.9 22.3 1.8	772 26.9 23.3 2.1	海藻	
29	火	ごはん	○	さばの塩麹 みそ漬け焼き	きんぴらごぼう きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ ちくわ 麦みそ 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	640 23.9 22.3 1.8	772 26.9 23.3 2.1	魚	
30	水	オータムカ レーライス (ごはん)	○	オータム カレールウ	ポイル野菜の レモン和え みかん	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん しめじ にんにく キャベツ みかん グリーンピース レモン果汁	米 小麦粉 さつまいも はちみつ	油	643 22.8 14.6 2.5	737 25.4 15.9 2.9	魚	
31	木	ごはん	○	かぼちゃ グラタン	かぼちゃ 昆布サラダ コンソメスープ	まぐろフレーク ベーコン おから 豆腐 大豆	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	キャベツ エリンギ 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉		643 22.8 14.6 1.8	710 18.2 24.8 2.1	種実類	

※物資の都合により変更になる場合があります。