



令和6年11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	材料とその食品の働き						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	金	手前みそ汁リー ご飯	○	鮭の紅葉 おろしかけ	ミルクおから 三根五菜みそ汁	鮭 おから 豚肉 麦みそ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	大根 まいたけ 玉ねぎ ごぼう 白菜 干し椎茸 キャベツ ゆず 小松菜 だいだい	米 砂糖 さといも	油	604 29.6 16.3 2.1	758 35.6 18.4 2.6	果物
5	火	麦ご飯	○	タッカルビ	しゅうまい 清湯スープ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん トウモロコシ	しょうが もやし にんにく 白ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ きくらげ しいたけ	米 麦 砂糖 トッポギ でん粉	油	640 24.8 21.4 1.6	726 27.3 23.3 2.1	魚
6	水	炊き込み ご飯	○	れんこんひき肉 合わせ揚げ	白酢和え かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん 玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり きくらげ えのき茸 ごぼう	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま 油	629 21.6 19.4 2.9	732 24.6 21.9 3.5	緑黄色野菜
7	木	おいしい浜田の日 浜っ子カレー (ご飯)	○	浜っ子 カレー	元気サラダ ヨーグルト	赤天 豚肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり スイートコーン	米 砂糖 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油	692 27.6 22.6 2.7	907 32.9 25.7 3.0	緑黄色野菜
8	金	いい歯の日 麦ご飯	○	にぎすの 抹茶フライ	いりどり 里芋と舞茸のみそ汁	にぎす 鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 玉ねぎ こんにゃく 抹茶 まいたけ 干し椎茸	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 さといも	油	608 25.3 18.1 1.9	698 27.8 20.0 2.2	種実類
11	月	おいしい浜田の日ウィーク ご飯	○	さば ジンジャー	小松菜ソテー 白菜のみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	白ねぎ しょうが キャベツ 大根 きくらげ 白菜 干し椎茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	661 28.9 24.2 2.1	825 34.5 28.0 2.4	海藻
12	火	あいがも ロボ米ご飯	○	ポーク チャップ	スイート ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 白ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	667 25.2 24.8 2.0	771 29.0 28.2 2.3	乳製品
13	水	ビビンバ (ご飯)	○	ビビンバの具 (豚肉の甘辛炒め)	ビビンバの具 (ナムル) 中華スープ	豚肉 麦みそ 卵 厚揚げ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ 大根 きくらげ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	603 24.5 21.8 1.9	750 28.6 24.8 2.5	いも類
14	木	満点朝ごはん献立 ご飯	○	干しカレイの から揚げ	はんだごぼうの うま煮 キャベツのみそ汁	干しカレイ 厚揚げ 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 キャベツ 白ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	635 29.6 20.8 2.3	787 35.0 23.6 2.6	緑黄色野菜
15	金	新メニュー ご飯	○	美容ポークの 神ソース炒め	大根サラダ さつま芋の ポタージュ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	白ねぎ 柿 大根 キャベツ 白菜	米 砂糖 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	695 26.6 26.8 2.6	865 31.6 31.0 2.9	魚
18	月	野菜たっぷり100 ご飯	○	肉団子と野菜の 甘酢あん	小松菜のナムル 五目野菜スープ	牛肉 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ れんこん もやし きくらげ	米 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	554 21.8 18.6 3.0	749 26.8 21.1 3.3	卵
19	火	麦ご飯	○	いわしの かば焼き	白和え 豚汁	いわし 豆腐 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく 大根 しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	655 27.8 21.2 1.8	741 30.3 22.8 2.1	海藻
20	水	ご飯	○	プレーン オムレツ	さわやかサラダ ポークシチュー	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ゆず 玉ねぎ しめじ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	718 31.9 21.9 2.2	902 38.5 25.6 2.5	魚
21	木	新メニュー バクバク サンド (中華パンズ)	○	照り焼き チキン	お豆とポテトの チーズ煮 麦のスープ	鶏肉 ベーコン 大豆 金時豆 手巻	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく 大根 玉ねぎ セロリ えのき茸 スイートコーン	中華パンズ 砂糖 麦 じゃがいも	油	610 31.0 27.4 1.9	726 36.7 31.6 2.2	きのこ類
22	金	赤飯 (1食 黒ごま)	○	あなごの 天ぷら	あかもく和え 豆腐のすまし汁	小豆 あなご 豆腐 油揚げ	牛乳 あかもく	トウモロコシ にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 玉ねぎ えのき茸	もち米 うるち米 小麦粉 でん粉	黒ごま 油	625 24.5 21.2 1.8	704 26.2 22.7 2.0	肉
25	月	ご飯	○	鶏肉の ゆず塩焼き	炒り豆腐 なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ゆず 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 白菜 なめこ	米 砂糖 じゃがいも おつゆ麩	油	616 27.9 20.0 1.9	768 32.8 22.7 2.2	緑黄色野菜
26	火	新メニュー おはなし給食 ご飯	○	さばのムニエル トマトみそかけ	れんこんサラダ ABC コンソメスープ	さば 白みそ まぐろフレーク ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	れんこん にんにく スイートコーン 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター ごま ノンエッグ マヨネーズ	702 26.3 24.4 2.0	876 31.5 28.5 2.3	果物
27	水	生妻ご飯 (ご飯)	○	生妻ご飯の具	いも天 もずくのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 麦みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草	しょうが 枝豆 玉ねぎ	米 でん粉 さつまいも 小麦粉 砂糖	油	694 28.3 20.3 1.6	797 32.3 22.8 1.9	その他の野菜
28	木	すこやかうま塩 ご飯	○	しいらの 香味焼き	ほうれん草の ごま和え のっぺい汁	しいら 豆腐 油揚げ	牛乳	パセリ バジル ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	米 さといも でん粉	ノンエッグ マヨネーズ パン粉 油 ごま	607 26.1 19.7 1.5	758 31.4 22.2 1.7	肉
29	金	麦ご飯	○	回鍋肉	チヂミ わかめラーメン	豚肉 赤みそ なると 鶏肉	牛乳 わかめ	赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たけのこ にんにく もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 米粉 ラーメン	ごま油 油	624 24.4 19.5 2.4	709 27.4 21.7 3.0	魚

BUY浜田運動は浜田産品を応援しています！



学校給食の85.86%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5年6月、11月県実施分)より

「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)

※物資の都合により変更になる場合があります。



「おいしい浜田の日」ウィーク!!

11月11日(月)～11月15日(金)は、
浜田産の食べ物がたくさん給食に登場します。
お楽しみに!!