

令和6年12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	さいりょうとそのしよくひんのはたらき						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			
2	月	ごはん	○	豚肉のガーリック炒め	レモンドレッシング サラダ ポトフ	豚肉 まぐろフレーク ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	にんにく れんこん 白菜 レモン キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	601 26.6 17.6 1.9	750 31.5 19.8 2.3	乳製品
3	火	ごはん	○	揚げ豆腐のおろしポン酢かけ	昆布野菜 いも団子汁	豆腐 鶏肉 大豆粉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	大根 白菜 ごぼう ゆず果汁 だいたい果汁	米 砂糖 じゃがいも 米粉 小麦粉	油 ごま	607 19.7 18.3 1.9	746 22.6 20.4 2.1	野菜類
4	水	親子丼(ごはん)	○	親子丼の具	小松菜の磯香和え わかめのすまし汁	鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 さざみのり わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜 水菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ えのき茸	米 麦 砂糖 てん粉	油	631 27.5 21.2 2.4	728 31.4 23.7 2.8	魚
5	木	野菜たっぷり100 ごはん	○	牛肉と高野豆腐の旨煮	野菜のマヨ しょうゆ和え 大根のみそ汁	牛肉 油揚げ 麦みそ 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	ごぼう 白ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ きくらげ こんにゃく	米 砂糖 てん粉 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	602 22.3 23.8 2.1	810 27.4 27.2 2.3	魚
6	金	黒糖ロール ミーツパ ゲティ	○	白身魚フライ	フレンチサラダ	豚肉 ホキ	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	黒糖ロールパン てん粉 スパゲティ 砂糖 パン粉 小麦粉	油	614 25.3 22.1 2.3	824 32.5 27.6 3.0	種実類
9	月	ごはん	○	さわらのパン粉焼き	ふるさと ドレッシングサラダ コンソメスープ	さわら ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ バジル	白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ 大豆 ゆず りんご果汁	米 パン粉 じゃがいも いちじくジャム	ノンエッグ マヨネーズ	606 25.9 18.9 1.9	755 30.8 21.1 2.2	果物
10	火	ごはん	○	里芋の揚げ煮	キャベツの甘酢和え 豆乳タンタン鍋	かまぼこ 油揚げ 豚肉 米みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく 白ねぎ 白菜 えのき茸 しょうが	米 さとまいも てん粉 砂糖 水あめ ラーメン	油 ごま ねりごま ごま油	643 21.3 20.9 2.3	798 24.9 24.1 2.9	色の濃い野菜
11	水	満点朝ごはん献立 麦ごはん	○	パンプキンエッグ	ひじき煮 厚揚げのみそ汁	卵 油揚げ さつまいも 麦みそ 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 南瓜	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも てん粉	油	603 24.4 18.1 2.3	701 27.9 20.3 2.6	その他の野菜
12	木	すこやかうま塩 チキンカレー ライス(ごはん)	○	チキンカレールウ	小松菜のガーリックソテー フルーツミックス	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん 黄桃 パイナップル	米 じゃがいも みかんゼリー てん粉	油	662 22.0 16.2 2.5	764 25.1 18.0 2.9	大豆製品
13	金	ごはん	○	ぶり大根	れんこんの酢の物 白菜のみそ汁	ぶり 麦みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	大根 しょうが れんこん ごぼう 白菜 しめじ	米 てん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	653 25.1 21.4 1.9	817 29.4 24.1 2.1	肉類
16	月	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し	ブロッコリーの ごま酢和え おでん	鶏肉 豚肉 さつまいも はんぺん 厚揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 パン粉 もち米 てん粉	ごま	673 26.9 21.9 2.2	814 31.0 23.5 2.5	いも類
17	火	てまえみそ汁リレー おいしい浜田の日 ごはん	○	パトウフライ	ほうれん草の白和え あったかみそ キムチ汁	パトウ 豆腐 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	653 28.8 19.0 2.0	791 34.1 21.4 2.3	色の濃い野菜
18	水	おはなし給食 麦ごはん	○	かぎばあさんのポークソテー	さわやかサラダ かぎばあさんの スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり レタス レモン果汁	米 麦 てん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	616 25.2 19.3 1.8	708 28.7 21.5 2.0	豆類
19	木	ごはん	○	さばのちらしソースかけ	切り干し大根の中華和え マーボー豆腐	さば 鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	切干大根 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 砂糖 てん粉	ごま油 ごま	662 32.4 22.1 2.4	829 38.8 25.3 2.7	果物
20	金	クリスマス献立 チキンライス	○	フライドチキン	ブロッコリーサラダ かぶスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	カリフラワー キャベツ スイートコーン かぶ 玉ねぎ	米 てん粉 小麦粉 クリスマスケーキ	油	705 24.8 30.8 3.2	795 28.2 34.1 3.6	魚
23	月	冬至献立 麦ごはん	○	鮭の幽庵だれ	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ゆず果汁 しょうが 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 てん粉 砂糖 マーマレード ジャム	油	600 28.1 16.5 1.9	696 32.9 18.3 2.5	海藻
24	火	ごはん	○	納豆入りかき揚げ	キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁	納豆 ちくわ 麦みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ 赤しそ	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき茸 大根	米 小麦粉 さつまいも てん粉 砂糖	油	625 21.6 16.8 1.7	777 25.5 18.9 2.0	肉類
25	水	ごはん	○	鶏肉のハニーマスタード焼き	チーズサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく キャベツ 白菜 エリンギ 玉ねぎ	米 じゃがいも はちみつ	ノンエッグ マヨネーズ 油	693 26.4 29.1 2.3	860 30.6 33.4 2.7	卵

※物資の都合により変更になる場合があります。