



令和6年3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	ざ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
						からだ つく 体を作るもの		からだ ちょうし 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			
3	月	ひな祭り献立 ひな祭り寿司 (酢飯)	○	あじの 磯部揚げ	ひな祭り寿司の具 豆腐のすまし汁	高野豆腐 鶏肉 あじ 豆腐	牛乳 青のり	きぬさや にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん 干し椎茸 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 てん粉 小麦粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	649 27.1 21.1 2.7	812 32.5 24.0 3.3	果物
受験応援メニュー＆おはなし給食：ドラえもん														
4	火	暗記パン (食パン) チョコスプレット	○	鶏肉の 最強焼き	元気サラダ winスープ	鶏肉 白みそ ハム かつお節 ベーコン 大豆	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	チョコ スプレット 油	598 26.3 24.7 2.8	723 31.5 28.8 3.5	緑黄色野菜
5	水	ごはん	○	いわしの かば焼き	ミルクおから 具だくさんみそ汁	いわし おから 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ	米 てん粉 砂糖 里芋	油	665 29.4 22.7 2.0	810 33.1 24.9 2.3	海藻
6	木	麦ご飯	○	にらまんじゅう	ブロッコリーナムル マーボー豆腐	鶏肉 ハム 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にら にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	米 麦 てん粉 砂糖	油 ごま油	690 26.3 24.3 2.9	770 29.5 25.9 3.3	魚
7	金	卒業お祝い献立 赤飯 (1食ごま塩)	○	豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ソースかけ	ほうれん草のごま和え とりごぼう汁 お祝いクレープ	小豆 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 だいだい ごぼう キャベツ えのき茸	もち米 うるち米 てん粉 砂糖 クレープ	ごま	667 25.0 19.2 2.4	753 28.5 20.4 2.6	卵
10	月	満点朝ごはん献立 ごはん	○	干しガレイの から揚げ	炒り豆腐 もずくのみそ汁	干しガレイ 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 もずく	にんじん グリーンピース 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根	米 砂糖 じゃがいも	油	624 29.2 20.3 1.9	758 32.4 22.1 2.1	緑黄色野菜
11	火	ごはん	○	豚肉の カレーソテー	スパゲティーサラダ わかめスープ	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 てん粉 スパゲティー	油 ノンエッグ マヨネーズ	644 24.4 24.1 2.3	806 29.1 27.5 2.6	きのこ
12	水	手前みそ汁リレー 三食井 (ごはん)	○	三食井の具	まごわやさしい みそ汁	鶏肉 卵 高野豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	えだまめ 玉ねぎ 切干大根 しめじ しょうが	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	632 29.7 15.8 1.9	732 34.0 17.4 2.2	魚
13	木	ごはん	○	すこやかうま塩 鯖のソース煮	キャベツの ごまみそ和え のっぺい汁	さば 鶏肉 米みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	しょうが 大根 キャベツ ごぼう こんにゃく しめじ	米 砂糖 さといも てん粉	ごま	613 29.5 17.2 2.3	742 32.8 18.2 2.6	海藻
14	金	麦ご飯	○	鶏肉の チリソース	パンサンスー 厚揚げスープ	鶏肉 米みそ ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン きくらげ	米 麦 小麦粉 てん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	660 25.0 22.2 2.3	761 28.4 25.1 2.7	緑黄色野菜
17	月	国府小リクエスト献立 ゆかりご飯	○	かぼちゃ サンドフライ	納豆和え 沢煮焼	豚肉 納豆 かつお節	牛乳 のり	赤しそ 葉ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし えのき茸 ごぼう	米 砂糖 てん粉 パン粉 小麦粉	油	591 20.9 16.3 2.6	739 24.6 19.3 3.1	魚
18	火	麦ご飯	○	さわらの梅マヨ ガーリック焼き	ひじきサラダ 春野菜ポトフ	さわら 鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	梅 にんじん ブロッコリー きぬさや	にんにく 大根 スイートコーン キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	602 24.5 19.2 2.1	700 28.4 21.6 2.6	大豆製品
19	水	ごはん	○	メンチカツ	にんじん シリシリサラダ なかよし汁	鶏肉 牛肉 豚肉 卵 油あげ 米みそ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トウモロコシ 葉ねぎ	玉ねぎ もやし 切干大根 しめじ	米 パン粉 砂糖 さつまいも	油	731 24.5 24.9 1.9	879 27.6 27.3 2.4	魚
21	金	おいしい浜田の日 浜っ子カレー (ごはん)	○	浜っ子 カレーうどん	福神漬け和え ヨーグルト	赤天 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 高菜 ブロッコリー しその葉	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご キャベツ 大根 なす れんこん きゅうり	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉	油	669 26.2 21.1 2.4	880 31.3 23.9 2.7	果物
24	月	野菜たっぷり100 ごはん	○	チキンれんこん	大根サラダ 白菜と油揚げの みそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	れんこん 大根 えだまめ 白菜 玉ねぎ 白ねぎ	米 砂糖 てん粉	油 ごま油	619 25.6 19.5 2.1	782 30.1 23.3 2.5	緑黄色野菜

3/4 (火)



受験応援メニュー&おはなし給食:ドラえもん



※物資の都合により変更になる場合があります。

この日は「受験応援メニュー」です。暗記パン、鶏肉の最強焼き、元気サラダ、英語ぱっちりスープを食べて頑張ってください。また、今年度から始まった「おはなし給食」3月はドラえもんの暗記パンを紹介します。暗記パンは、暗記したいものを写して食べると簡単に覚えることができるひみつ道具です。ドラえもんの道具のようにチョコスプレットで覚えたいものを書いて食べてみましょう。