



令和7年4月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター

日	曜	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜・汁物他	ざいりょうとそのしょくひんのはたらき						小学校	中学校	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 ととの 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			
10	木	むぎはん 麦ご飯	○	あげ 揚げ鶏の 甘酢かけ	ほうれん草の 磯香和え 鶏肉団子の すまし汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん みずな 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	618 28.5 18.5 1.8	713 33.2 20.6 2.3	その他の野菜
11	金	はん ご飯	○	さばの香味 焼き	な はな 菜の花和え とうふ 豆腐のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 菜の花 葉ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	ごま油 ごま	599 30.5 19.0 2.2	749 35.9 21.5 2.5	果物
14	月	はん ご飯	○	はな うの花コロッケ	はなやさい 花野菜サラダ ポークビーンズ	豚肉 おから 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	カリフラワー スイートコーン 玉ねぎ セロリ ごぼう	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	693 27.4 21.4 2.0	852 31.8 24.0 2.2	種実類
15	火	満点朝ごはん献立 はん ご飯	○	さけ しおや 鮭の塩焼き	ひじきの炒め煮 じゃがいもの みそ汁	鮭 鶏肉 米みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	616 30.7 16.7 2.0	754 36.2 18.6 2.4	肉類
16	水	入学・進級お祝い献立 うめはん 梅ご飯	○	とり 鶏肉の 塩麹焼き	コーン入り ごま酢和え お祝い汁 お祝いクレープ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	スイートコーン キャベツ しめじ 玉ねぎ 梅	米 砂糖 いちごクレープ	ごま油 ごま油	674 23.6 24.1 3.0	787 27.2 26.6 3.5	卵
17	木	はん ご飯	○	とうふ 豆腐ハンバーグ デミグラス ソースかけ	コールスロー サラダ グリンピースの 豆乳ポタージュ	ハム 豆腐 豆乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり スイートコーン レモン 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	618 21.7 18.8 2.2	770 25.8 21.0 2.3	色の濃い野菜
18	金	〜お話給食〜 ぎょうざがいなくなりさがしています むぎはん 麦ご飯	○	マーボー 春雨	や 焼きぎょうざ わかめスープ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 にんにく もやし キャベツ しょうが	米 麦 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	602 23.1 18.6 2.1	684 25.6 20.4 2.5	魚
21	月	はん ご飯	○	や 焼きししゃも	にく 肉じゃが あつあ 厚揚げとキャベツの みそ汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのき茸 キャベツ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	599 27.6 17.2 2.1	748 32.1 19.2 2.3	果物
22	火	ロールパン しょうこ (小1個、 ちゅうこ 中2個)	○	しろみ 白身魚フライ	ごぼうサラダ スパゲティ ミートソース	ハム 豚肉 ホキ	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	砂糖 でん粉 ロールパン スパゲティ パン粉 小麦粉	油	622 25.8 22.1 2.6	834 33.1 27.6 3.3	色の濃い野菜
23	水	はん ご飯	○	チャプチェ	バンバンジー ごもく 五目スープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく きくらげ 白菜キムチ きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 マロニー	油 ごま油	601 26.8 18.3 2.1	749 31.5 20.5 2.7	魚
24	木	野菜たっぷり 100 はん ご飯	○	あじ あじの五色揚げ	ブロッコリーサラダ オニオンスープ	あじ ベーコン	牛乳 昆布	赤ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ スイートコーン 枝豆 きゅうり マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	637 24.2 19.9 2.4	793 28.5 22.6 2.8	乳製品
25	金	すこやかうま塩&手前みそ汁リレー むぎはん 麦ご飯	○	とり 鶏肉の マーマレード焼き	きりぼしだいこん 切干大根の のりマヨサラダ たけのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ 切干大根 たけのこ 玉ねぎ しょうが	米 麦 マーマレード	ノンエッグ マヨネーズ	623 24.8 22.6 1.9	725 28.2 25.5 2.3	いも
28	月	はん ご飯	○	チキンカレー ルウ	やさしい 野菜ソテー フルーツミックス	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ みかん 桃 ナタデココ	米 じゃがいも	油	643 21.2 18.2 2.1	748 24.0 20.3 2.3	魚
30	水	おいしい浜田の日 はん ご飯	○	ふよう 美容ポークの しょうがや 生姜焼き	こまつな なつとうあ 小松菜の納豆和え はるやさしい 春野菜のみそ汁	豚肉 納豆 かつお節 豆腐 麦みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん きぬさや	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖	油	616 28.8 19.3 2.1	770 33.7 21.9 2.4	卵

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪



※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

浜田市のおいしい食材や料理を取り入れます。今月は、『芙蓉ポークの生姜焼き』の登場です。金城で育てられたおいしい芙蓉ポークを使用します。

おはなし給食

お話の中に登場する料理や食べ物を紹介していきます。今月は『ぎょうざがいなくなり さがしています』という絵本に関連した献立です。

満点朝ごはん献立

栄養バランスの整った朝ごはんのお手本となるように考えています。朝ごはんをしっかりと食べて元気に学校に登校してくださいね。

野菜たっぷり100

野菜たっぷり100とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では、100g以上の摂取を目指して、野菜たっぷりメニューを提供します!

すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて、生活習慣病を予防しましょう!おいしく、うま〜く減塩できる料理を紹介していきます!

てまえみそ汁リレー

みそ汁はいろいろな実を入れると、栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します!