

令和7年 5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	ざいようとそのしょくひんのはたらき						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・豆腐	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	木	八十八夜献立&手前みそ汁リレー 麦ご飯	○	うまいっ茶揚げ	メルル〜サ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	抹茶 ごぼう こんにやく 干し椎茸 玉ねぎ わらび えのき茸 山うど なめこ たけのこ	米 麦 小麦粉 てん粉 砂糖	油	625 27.2 18.0 1.9	728 31.0 20.0 2.1	卵	
2	金	ちらし寿司 (酢飯)	○	かぶと型 ハンバーグ	ちらし寿司の具 豆腐のすまし汁 柏もち	高野豆腐 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	きぬさや にんじん トマト 葉ねぎ	ごぼう れんこん 干し椎茸 玉ねぎ にんにく しょうが えのき茸	米 砂糖 てん粉 かしわもち	油	712 25.6 17.3 2.7	883 31.2 20.6 3.2	魚
7	水	満点朝ごはん献立 ご飯	○	鮭の ゆかり焼き	ごちようめ 五目豆 豚汁	鮭 大豆 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	梅 ごぼう れんこん こんにやく キャベツ	米 砂糖 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	635 28.6 18.4 2.2	797 34.7 21.0 2.6	きのこ類
8	木	麦ご飯	○	焼き餃子	海藻ナムル 塩マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 まぐろフレク 豆腐	牛乳 わかめ 桜草 寒天 切り昆布 茎わかめ すずのり	にら 葉ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 干し椎茸 にんにく	米 麦 小麦粉 てん粉 砂糖	ごま油	634 24.9 20.8 2.2	712 27.9 22.3 2.4	いも類
9	金	ご飯	○	かつおの 甘酢和え	ジャーマンポテト さつまいも	かつお ベーコン 厚揚げ 麦みそ	牛乳	スナックえんどう にんじん きぬさや	玉ねぎ しょうが スイートコーン キャベツ きくらげ	米 てん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	626 30.2 21.3 2.0	837 36.5 24.2 2.4	海藻類
12	月	メンチカツ バーガー (まあみいパン)	○	メンチカツ	さわやかサラダ 麦のスープ	鶏肉 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆず セロリ えのき茸	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 麦	油	646 24.9 28.4 2.4	738 27.5 31.8 3.0	緑黄色野菜
13	火	ご飯	○	さばの塩焼き	さば 鶏肉 豆腐 米みそ 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ スイートコーン えだまめ	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	664 25.7 27.1 2.3	836 30.8 31.7 2.8	緑黄色野菜	
14	水	おいしい浜田の日 黒豆ご飯	○	あじの 香味フライ	ほうれん草の ごま和え かき玉汁	あじ 黒豆 卵 油揚げ	牛乳	トマト 葉ねぎ ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 パン粉 小麦粉 てん粉	ごま油	621 25.0 19.9 2.3	716 28.6 22.4 2.7	肉
15	木	麦ご飯	○	回鍋肉	蒸しシューマイ 春雨スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 黄ピーマン ピーマン にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ	米 麦 砂糖 小麦粉 てん粉	ごま油	606 25.7 18.3 1.9	683 28.5 19.6 2.3	魚
16	金	ご飯	○	タンダー チキン	切り干大根サラダ ABCコンソメスープ	鶏肉 まぐろフレク ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが 切干大根 きゅうり スイートコーン 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま油 ごま油	643 25.4 21.5 2.0	813 30.1 25.7 2.4	緑黄色野菜
19	月	ふきご飯	○	竹輪の 磯辺天ぷら	ふきご飯の具 沢煮焼	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん 葉ねぎ	ふき 干し椎茸 しょうが もやし えのき茸 ごぼう	米 てん粉 砂糖 小麦粉	油	626 25.5 20.7 2.4	754 29.0 21.6 2.6	緑黄色野菜
20	火	麦ご飯	○	ポークチャップ	ひじきサラダ ポトフ	豚肉 系かまぼこ ウインナー	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	米 麦 砂糖 てん粉 じゃがいも	油	643 25.6 20.5 2.1	757 29.6 22.9 2.5	大豆製品
21	水	ご飯	○	いわしの かばやき	いわし 鶏肉 高野豆腐の旨煮 なめこのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 なめこ	米 砂糖 てん粉 じゃがいも お麩	油	637 27.0 21.0 1.9	779 30.3 22.8 2.3	その他の野菜
22	木	浜っ子カレー (ご飯)	○	浜っ子カレールウ	なめたけ和え 福神漬け和え オレンジ	赤天 豚肉	牛乳	にんじん トマト 高菜 ブロッコリー しその葉	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ 大根 なす れんこん きゅうり オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	637 24.3 20.7 2.4	847 29.4 23.5 2.7	大豆製品
23	金	ご飯	○	しいらの しそみそ焼き	ミルクおから 根菜汁	しいら おから 白みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	青しそ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ れんこん ごぼう えのき茸	米 砂糖 じゃがいも	油	592 27.9 14.3 1.9	740 33.8 15.9 2.4	卵
26	月	麦ご飯	○	鶏のから揚げ	ハニードレッシング サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ スイートコーン もやし	米 麦 てん粉 小麦粉 はちみつ	ごま油	633 23.2 23.0 2.2	735 26.4 26.0 2.7	魚
27	火	野菜たっぷり100 ご飯	○	筑前煮	土佐酢和え もずくのみそ汁	鶏肉 まぐろフレク かつお節 麦みそ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	干し椎茸 キャベツ れんこん ごぼう こんにやく きゅうり 切干大根 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	595 24.1 15.1 1.9	740 28.0 16.8 2.3	乳製品
28	水	すこやかうま塩 ご飯	○	春巻き	チョレギサラダ サンラータン	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん トウモロコ にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ	米 春雨 てん粉 小麦粉	油 ごま ごま油 ラー油	628 20.6 22.4 2.2	758 24.3 24.1 2.6	魚
29	木	ご飯	○	さばのみそ煮	なめたけ和え 肉団子と 梅のさっぱり汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 梅 しょうが 白ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 てん粉	油	628 22.5 21.4 3.2	751 25.1 22.5 3.8	種実類
30	金	おはなし給食:しあわせおにぎり 天むす (ご飯)	○	新じゃがの旨煮	えびフリッター おくらのみそ汁 手巻きのり	えび 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん グリーンピース おくら	玉ねぎ こんにやく	米 てん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	625 25.6 20.5 1.9	835 30.6 23.3 2.2	その他の野菜

※物資の都合により変更になる場合があります。

今月のおはなし給食の紹介 ～しあわせおにぎり～

♪かーるくしおをつけてあつあつごはんをのせると、まんなかにおいしいくをつつんでぎゅっぎゅっとな～
みんながしあわせになるように。

きつねくんは、おばあちゃんにおそわっておにぎりをいっぱいつくりました…ごはんのおいしいかおりいっぱいのおはなし。
本の中では、いろんな具のおにぎりが登場します。その中から給食では「天むす」の登場です。お楽しみに！

