

# 令和7年8,9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		
						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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						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	食塩相当量(g)	脂質(g)		食塩相当量(g)	食塩相当量(g)
27	水	ごはん	○	鶏肉の 春南の酢のもの 塩麹焼き	春南の酢のもの 肉団子のすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 菜ねぎ	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ しめじ しょうが	米 てん粉 砂糖		645 29.0 21.7 1.7	774 32.1 23.0 2.1	卵		
28	木	むぎごはん 麦ごはん	○	すぶた 酢豚	こりこりきゅうり もずくスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳 もずく 昆布	にんじん 青ピーマン 菜ねぎ	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんにく きゅうり もやし しょうが えのき茸	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖		655 23.9 21.2 2.3	763 27.5 24.0 3.1	魚		
29	金	ゆかりごはん	○	さごしの香味 焼き	じゃがいもの きんぴら 豆腐のみそ汁	さごし 豆腐 麦みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜 赤しそ	にんにく 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	625 29.6 19.2 3.0	706 31.7 20.6 3.5	果物		
1	月	ごはん	○	さばの 電田揚げ	ごぼうサラダ お麩のみそ汁	さば 鶏肉 麦みそ	牛乳	にんじん 菜ねぎ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ しめじ しょうが	米 てん粉 小麦粉 麩	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	650 27.1 21.9 2.0	815 32.4 25.4 2.5	乳製品		
2	火	ごはん	○	ミートボールの 夏野菜ソース	かぼちゃグラタン キャベツのスープ	鶏肉 豚肉 牛肉 おから 豆乳	牛乳	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 砂糖 パン粉 米粉 てん粉 じゃがいも	油	663 21.0 23.5 2.1	862 25.0 29.3 2.8	海藻		
3	水	むぎごはん 麦ごはん	○	あつた 厚揚げの ピリ辛炒め	むし焼売 豆乳ちゃんぽん	鶏肉 米みそ 豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく もやし スイートコーン	米 麦 中華麺 てん粉 砂糖 米粉	ごま油	642 26.5 21.9 2.1	729 29.6 23.9 2.7	色の濃い野菜		
4	木	ごはん	○	さけの塩焼き	かぼちゃの そぼろ煮 豆腐のすまし汁	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 菜ねぎ	しょうが 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	602 30.5 16.6 2.0	740 36.2 18.6 2.4	種実類		
5	金	コーンごはん (ごはん)	○	メンチカツ レモンソースか け	コーンご飯の具 野菜たっぷりスープ	鶏肉 ウィンナー 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ 枝豆 スイートコーン レモン キャベツ セロリ	米 パン粉 砂糖	油	692 25.1 24.0 1.9	778 27.5 26.3 2.1	果物		
8	月	満点朝ごはん献立 ごはん	○	さばの塩焼き	きんぴらごぼう じゃがいもの みそ汁	さば 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも		614 23.1 21.2 2.2	737 23.6 28.5 2.6	肉類		
9	火	すこやかうま塩 ごはん	○	中華巻き	中華サラダ サンラータン	まぐろフレーク 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー トマト 菜ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 てん粉 ビーフン 砂糖 米粉 小麦粉	油 ラー油 ごま油 ごま	609 20.7 27.2 2.0	737 23.6 28.5 2.2	海藻		
10	水	照焼きドック (コッペパン)	○	照焼きドック	ゴーチャンプルー 冷やし中華 一食たれ	牛肉 豚肉 鶏肉 ハム 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり 干し椎茸 もやし	コッペパン 砂糖 パン粉 てん粉 中華麺	ごま油 ごま	696 33.0 26.0 4.0	804 37.2 28.8 4.6	色の濃い野菜		
11	木	おいしい浜田の日 チキンカレー ライス(麦ごはん)	○	チキンカレー ルウ	グリーンサラダ ピオーネ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ ピオーネ	米 麦 じゃがいも はちみつ 砂糖	油	642 19.8 16.5 2.5	742 22.3 18.1 2.9	大豆製品		
12	金	手前みそ汁リー ごはん	○	あじの 南蛮漬け	納豆和え 鶏入りさっぱり みそ汁	あじ 納豆 かつお節 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ なす 玉ねぎ えのき茸 白ねぎ 梅肉	米 てん粉 小麦粉 砂糖	油	623 30.4 17.2 2.4	780 35.9 19.3 2.7	色の濃い野菜		
16	火	むぎごはん 麦ごはん	○	シイラの 磯辺揚げ	切干大根の炒め物 ごまキムチ汁	シイラ 豆腐 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 菜ねぎ	切干大根 干し椎茸 ごぼう もやし 白菜キムチ	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま	694 31.3 24.4 1.8	805 36.1 27.6 2.4	乳製品		
17	水	ごはん	○	鶏肉の しそみそ焼き	きゅうりの酢のもの かきたま汁	鶏肉 白みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	青じそ 大葉 にんじん 菜ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 てん粉	ごま	621 26.2 21.1 1.9	771 30.6 23.7 2.4	いも類		
18	木	ごはん	○	飛魚の 野菜南蛮漬け	鶏ごぼう汁	飛魚 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	赤ピーマン ほうれん草 にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ 枝豆 スイートコーン キャベツ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 てん粉	油	663 30.1 24.5 1.7	823 35.9 28.0 2.0	種実類		
19	金	タコライス (ごはん)	○	タコライスの具	キラキラポテト	豚肉 鶏肉 レドキドニー 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん モロヘイヤ 黄ピーマン	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ スイートコーン	米 じゃがいも 米粉	油	679 24.5 25.5 2.0	839 29.3 29.3 2.1	きのこ類		
22	月	は萩ごはん 萩ごはん	○	しおに 塩肉じゃが	さんまのかば焼き わかめのすまし汁	豚肉 さんま 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	にんじん 菜ねぎ グリーンピース	枝豆 玉ねぎ しめじ こんにゃく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油	645 23.4 21.0 2.2	722 24.6 21.9 2.7	果物		
24	水	クッパ (ごはん)	○	蒸しぎょうざ	クッパスープ	卵 豚肉 鶏肉 大豆粉	牛乳 わかめ 昆布	にら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 白菜キムチ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 てん粉 砂糖 小麦	ごま油 ごま	615 23.9 19.4 2.4	745 27.7 21.0 2.7	魚		
25	木	おいしい浜田の日 ごはん	○	美香ポークと 赤梨炒め	ひじきサラダ コンソメスープ	豚肉 かまぼこ ウィンナー	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ 赤梨 キャベツ スイートコーン	米 砂糖 てん粉 じゃがいも	油	618 24.1 19.2 2.1	773 28.6 21.7 2.2	大豆製品		
26	金	むぎごはん 麦ごはん	○	ささみ チーズフライ	れんこんサラダ ミネストローネ	鶏肉 大豆 まぐろフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが れんこん きゅうり 玉ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	661 26.4 19.0 2.1	752 28.4 22.0 2.4	色の濃い野菜		
29	月	むぎごはん 麦ごはん	○	豆腐ハンバーグ おろしソースか け	和風ポテトサラダ なめこのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ スイートコーン 枝豆 玉ねぎ なめこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 麩 てん粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	609 22.6 18.1 2.2	704 25.7 20.1 2.6	卵		
30	火	～お話し給食～ ももたろう ごはん	○	ハガツオの みそ漬焼き	しらあ 白和え 芋団子汁	ハガツオ 白みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 菜ねぎ	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま	633 28.0 17.3 2.0	789 33.6 19.2 2.5	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。