



令和6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

※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	エネルギーとたんばく質の目安						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			たんばく質(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で 補いたい 食品
						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				
28	水	タコライス (ごはん)	○	タコライス の具	キラキラポテト 夏野菜スープ	豚肉 牛肉 レッドキドニー ベーコン	牛乳 チーズ	カラーピーマン にんじん キャベツ モロヘイヤ	玉ねぎ にんにく キャベツ セルリー スイートコーン	米 じゃがいも	油	714 23.9 28.5 2.6	885 28.4 33.0 3.0	魚	
満点朝ごはん献立															
29	木	ごはん	○	さばの 塩焼き	きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	鯖 豆腐 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 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖	油	614 24.4 22.3 2.3	777 28.8 25.9 2.7	肉	
30	金	麦ごはん	○	酢豚	コリコリ胡瓜 もずくスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布 もずく	にんじん 葉ねぎ ピーマン	しょうが 干し椎茸 たけのこ えのき茸 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	639 23.7 21.2 2.3	745 27.2 23.9 3.1	魚	
2	月	ゆかりごはん	○	あじの 香味フライ	納豆和え じゃが芋のみそ汁	あじ 納豆 かつお節 油あげ 米みそ	牛乳 のり わかめ	赤しそ パセリ ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	梅 キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 てん粉	油	617 25.6 17.7 2.7	696 27.5 19.4 3.1	その他の 野菜	
3	火	麦ごはん	○	ポーク ジンジャー	元気サラダ チンゲン菜の スープ	豚肉 ハム かつお節 豆腐	牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きくらげ きゅうり スイートコーン	米 麦 砂糖 はちみつ てん粉	油	586 27.4 17.8 2.4	675 31.4 19.7 2.8	緑黄色野菜	
4	水	ごはん	○	さばの みそ煮	小松菜の ごま和え かきたま汁	鯖 みそ 卵 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 てん粉	ごま	614 21.7 21.0 2.0	793 26.9 25.7 2.5	肉	
すこやかうま塩															
5	木	麦ごはん	○	鶏肉の レモン焼き	切干大根サラダ ミネストローネ	鶏肉 まぐろフレーク ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく レモン 玉ねぎ 切干大根 きゅうり スイートコーン	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ごま 油 ごま油	635 25.1 21.4 1.8	751 28.6 25.3 2.5	緑黄色野菜	
手前みそ汁リレー															
6	金	ごはん	○	シルバーしょ うゆ漬け焼き	大豆の燗煮 夏野菜みそ汁	シルバー 大豆 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ おくら	玉ねぎ なす	米 砂糖	油	616 28.8 17.4 2.5	772 34.1 19.5 2.8	その他の 野菜	
9	月	ごはん	○	マーボー春雨	蒸しシューマイ 厚揚げスープ	豚肉 鶏肉 赤みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	なす にんにく 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ	米 砂糖 春雨 小麦粉 てん粉 パン粉	ごま 油	616 23.9 18.8 2.4	755 27.5 20.7 2.8	魚	
10	火	わくわく ライス (ごはん)	○	わくわく ライスの具	ゴーヤの揚げ煮 野菜スープ	牛肉 ベーコン	牛乳	カラーピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ 白ねぎ エリンギ しめじ ゴーヤ キャベツ セルリー スイートコーン	米 砂糖 てん粉 小麦粉 じゃが芋	油	673 22.7 26.1 2.2	838 26.7 29.9 2.6	大豆製品	
11	水	照焼きドック (ホットドック パン)	○	スティック ドック	豚肉と豆苗の スタミナ炒め 冷やし中華 (1食たれ)	牛肉 鶏肉 豚肉 ハム 卵	牛乳	トウモロコシ にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく きゅうり 干し椎茸	パン 砂糖 パン粉 てん粉 中華麺	ごま 油	626 31.5 22.4 4.0	733 35.7 24.9 4.5	海藻	
12	木	ごはん	○	あじのねぎ ソースかけ	ひよこ豆の みそマヨ和え 沢庵漬	あじ 豚肉 ひよこ豆 米みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん トウモロコシ	白ねぎ キャベツ もやし ごぼう えのき茸	米 てん粉 小麦粉 砂糖 はちみつ	油 ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	617 26.9 19.0 2.1	775 32.3 21.4 2.4	いも類	
おいしい浜田の日															
13	金	麦ごはん	○	芙蓉ポーク の赤製炒め	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 梨 キャベツ スイートコーン	米 麦 砂糖 てん粉 じゃが芋	油	618 24.4 19.4 2.2	716 27.8 21.7 2.6	果物	
行事食・お月見献立															
17	火	麦ごはん	○	肉信田煮	ふるさと和え お月見汁	鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ たくあん 干し椎茸	米 果 てん粉 砂糖 白玉団子	ごま	645 21.4 18.1 2.8	780 24.3 18.9 3.4	卵	
18	水	クッパ (ごはん)	○	焼き餃子	海藻サラダ クッパスープ 冷凍みかん	卵 豚肉 ハム	牛乳 わかめ 茎わかめ 赤つもの 赤まふり	にんじん にら ねぎ	にんにく 玉ねぎ しょうが 椎茸 キャベツ みかん きゅうり 干し椎茸 白菜キムチ	米 砂糖 てん粉 小麦粉	ごま 油	616 24.4 17.8 2.4	748 28.2 19.6 2.7	緑黄色野菜	
野菜たっぷり100															
19	木	ごはん	○	ミートボー ルの夏野菜 ソース炒め	れんこんサラダ きのこ 野菜のそぼろ汁	牛肉 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 えだめめ しめじ れんこん 白ねぎ スイートコーン えのき茸	米 パン粉 てん粉 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油	644 23.6 22.5 2.1	801 27.7 25.8 2.5	魚	
20	金	麦ごはん	○	はがつおの 香味焼き	きゅうりの ごま酢和え 舞茸のみそ汁	ハガツオ 鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり まいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ごま 油	560 29.3 13.6 2.1	661 34.2 16.0 2.7	緑黄色野菜	
24	火	秋ごはん	○	さんまの 塩焼き	ほうれん草の 磯香和え けんちん汁	小豆 さんま 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	えだめめ ごぼう キャベツ 大根 こんにゃく 干し椎茸	米 里芋	油	603 25.5 20.0 1.8	704 29.5 23.1 2.1	雑実類	
25	水	おにぎらず (ごはん)	○	スタミナ納豆	昆布野菜 さつま芋のみそ汁 おむすび ころんちのり	納豆 鶏肉 麦みそ かまぼこ 油あげ 米みそ	牛乳 のり 昆布 わかめ	葉ねぎ トウモロコシ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	641 28.1 19.4 2.5	798 33.0 22.0 2.9	果物	
おはなし給食															
26	木	ごはん	○	マヒマヒ フライ	さわやかサラダ 石のスープ	しいら 鶏肉 牛肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	切干大根 ゆず 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 麦	油	642 29.4 20.2 1.5	802 35.2 23.0 1.9	その他の 野菜	
おいしい浜田の日															
27	金	浜っ子 カレー (ごはん)	○	浜っ子 カレールウ	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 ブロッコリー	にんにく りんご しょうが 玉ねぎ キャベツ 福神漬け	米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	油	669 26.2 21.1 2.4	880 31.2 23.9 2.7	きのこ類	
30	月	ごはん	○	ささみ チーズフライ	コールスロー サラダ オニオンスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しょうが レモン にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり スイートコーン	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	652 25.5 22.4 2.0	796 28.4 25.3 2.2	緑黄色野菜	

※物資の都合により変更になる場合があります。