



令和3年 5月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター
※上段は小学校、下段は中学校の値です

日	曜日	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ほたらぎ						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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				
行事食: こどもの日献立															
6	木	たけのこごはん	○	銀鯉の西京漬け焼き	わかめのごま酢和え 豆腐のすまし汁 かしわもち	とりにんじん 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 かしわもち	ごま	664 756	26.2 29.7	15.1 17.0	緑黄色野菜
7	金	ごはん	○	鶏肉のお茶揚げ	ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁	とりにんじん 豆腐 かつお節 みそ 揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん まっちゃん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油	696 805	28.6 32.8	24.3 27.6	たまご
10	月	ごはん	○	さばの塩焼き	昆布野菜 つくね入りすまし汁	さば とりにんじん 豆腐 揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ トウモロコシ	キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ れんこん えのき茸	米 さといも でん粉	ごま油	662 802	24.8 29.1	27.1 30.9	乳製品
満点朝ごはん献立															
11	火	ごはん	○	トマトオムレツ	糸昆布の炒め煮 厚揚げのみそ汁 オレンジ	たまご 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	トマト にんじん さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	631 747	23.2 26.1	19.1 20.3	きのこ
12	水	玄米ごはん	○	豚肉とピーマンの炒め物	切干大根サラダ わかめスープ	豚肉 まぐろフレーク 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ スイートコーン たけのこ 切干大根	米 玄米 砂糖	ごま油 油	604 702	24.5 28.0	18.6 20.8	たまご
13	木	ごはん	○	かつおの甘酢かけ	ほうれん草のごま和え 豚汁	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし 大根 しめじ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	623 757	30.9 36.9	17.3 19.4	いも
14	金	ロールパン (小1個 中2個) スパゲティ ミートソース	○	メンチカツ	青じそドレッシング サラダ	とりにんじん 豚肉 牛肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パン粉 でん粉 砂糖	油	680 900	29.2 36.7	25.8 31.8	小魚
17	月	ごはん	○	鮭のムニエル	きんぴら わかめのごま和え なめこのみそ汁	鮭 牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ なめこ こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター ごま	647 786	28.7 34.0	18.1 20.5	緑黄色野菜
18	火	ごはん	○	蒸しシューマイ	中華サラダ マーボー豆腐	豚肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干し椎茸	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油 ごま油	636 808	27.7 35.0	20.0 23.7	海藻
おいしい浜田の日															
19	水	黒豆ごはん	○	あじのこうみフライ	なめたけ和え 茗竹汁	黒豆 油揚げ あじ たまご	牛乳 わかめ	パセリ ほうれん草 にんじん	キャベツ えのき茸 玉ねぎ たけのこ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	601 700	23.9 27.3	18.1 20.3	いも
20	木	ごはん	○	豚肉の生姜焼き	キャベツの甘酢和え 根菜汁	豚肉 油揚げ とりにんじん みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 干し椎茸 こんにゃく 大根 ごぼう	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	642 777	30.5 35.6	18.6 20.7	きのこ
★	金	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	チーズフォンデュ サンドコロッケ	さわやかサラダ ポークカレールー	豚肉 とりにんじん	牛乳 チーズ	にんじん にんにく ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ にんにく キャベツ ゆず	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉	油	729 868	23.5 27.5	23.6 27.3	魚
24	月	ごはん	○	エビカツ	海藻サラダ コンソメスープ アップルシャーベット	えび タラ ウィンナー	牛乳 わかめ ふのり 赤とさか	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも アップル シャーベット	油	638 769	21.0 24.2	17.8 19.7	大豆製品
25	火	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き	小松菜のナムル 厚揚げスープ	とりにんじん ハム 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	624 751	26.7 31.0	22.4 25.0	いも
まごわやさしい献立															
26	水	ごはん	○	さわらのごまマヨネーズ焼き	じゃがいものうま煮 豆腐のみそ汁	さわら とりにんじん 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	653 794	28.3 33.7	20.8 23.7	緑黄色野菜
27	木	ごはん	○	納豆のかき揚げ	キャベツのゆかり和え なかよし汁	納豆 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 ひじき	にんじん 赤しそ 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しめじ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	648 784	21.0 24.1	18.6 20.6	魚
しまね食めぐり献立～雲南市・飯南町・奥出雲町～															
28	金	焼きそば寿司 (酢飯1食のみ)	○	鶏と根菜の平つくね	焼きそば寿司の具 まいたけのすまし汁	さば たまご とりにんじん 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜 きぬさや	れんこん ごぼう 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ まいたけ	米 砂糖 さといも パン粉 でん粉	油	613 713	22.5 25.7	17.9 20.1	果物
31	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ	揚げと鯉節のサラダ コーンスープ	豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ スイートコーン	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油	735 869	21.3 24.4	24.0 26.6	種実類

★はスプーンのつく日です。



※物資の都合により変更になる場合があります。