



# 令和3年 6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よくひんのほたらき					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・大豆製品	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
1	火	満点朝ごはん献立 梅ごはん	○	さばの塩焼き	ごちまめ五豆 じゃが芋のみそ汁	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	梅 れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも		636 761	25.9 30.1	22.1 25.5	その他の野菜
2	水	麦ごはん	○	チキン南蛮	ひじきサラダ コンソメスープ	鶏肉 かまぼこ ウインナー	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん トウモロコシ	キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	682 830	23.7 27.8	23.5 26.7	小魚
★	3	木	○	ビビンバ(ごはん)	ほうれん草のナムル ワンタンスープ さくらんぼゼリー	牛肉 みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	干し椎茸 ぜんまい しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 さくらんぼ ゼリー	油 ごま油	653 758	22.4 26.2	20.4 23.0	魚
	4	金	○	かみかみ献立 ごはん	いかの天ぷら 豆腐のみそ汁	いか 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ れんこん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	646 788	23.6 27.6	19.6 22.3	いも類
	7	月	○	ごはん	あじさいサラダ ABCスープ	卵 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ 紫キャベツ きゅうり にんにく	米 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	673 794	24.1 26.8	21.4 22.6	緑黄色野菜
	8	火	○	麦ごはん	あじフライ ひじきのピリ辛煮 高野豆腐のみそ汁	あじ 豚肉 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たけのこ こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	628 757	25.8 30.2	18.1 20.2	果物
★	9	水	○	ポーク カレーライス(ごはん)	福神漬け和え ポークカレー 冷凍ピーチ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり 福神漬 黄桃	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	733 845	23.9 27.3	22.2 24.8	緑黄色野菜
	10	木	○	ごはん	いわしの かば焼き ごまみそ和え 沢煮椀	いわし 竹輪 みそ 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ スイートコーン もやし ごぼう えのき茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	647 756	26.1 28.7	20.3 21.2	海そう
	11	金	○	ごはん	鶏肉のレモン ペッパー焼き 野菜スープ	鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	レモン ごぼう キャベツ 玉ねぎ きくらげ	米 じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	697 841	26.3 30.3	28.8 32.9	大豆製品
	14	月	○	ごはん	かれのい から揚げ むらくも汁	生干し おから 豚肉 卵 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	643 801	31.1 36.8	20.7 23.5	その他の野菜
	15	火	○	しまね食めぐり献立～ 島南町・川本町～ ごはん	あぶら 油揚げと キャベツのサラダ あこ乳汁	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 とびうお たら 豆腐	牛乳 あらめ	ピーマン パプリカ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米	えごま 油 ノンエッグ マヨネーズ	688 836	31.2 36.7	28.1 32.1	いも
	16	水	○	おいしい浜田の日 ごはん	しょう あじの塩焼き 厚焼き玉子 豚汁	あじ 卵 豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 のり	葉ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米		604 707	39.5 29.2	15.8 19.7	種実類
	17	木	○	ごはん	お魚きょうざ 中華スープ テラ・ゼリー	豚肉 みそ あじ ハム かながしら 厚揚げ	牛乳	ピーマン パプリカ にら 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	米 パン粉 小麦粉 砂糖 テラ・ゼリー	ごま油 油	663 745	27.3 30.6	21.1 22.5	乳製品
	18	金	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豆腐のすまし汁	さば 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 パプリカ 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま油	618 719	29.0 33.4	20.7 23.4	海そう
	21	月	○	ごはん	鶏肉のしそ みそ焼き 三色そうめん汁	鶏肉 みそ 納豆 かつお節 魚そうめん かまぼこ	牛乳 のり	青じそ おくら にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖		621 745	29.3 34.1	18.4 20.2	種実類
	22	火	○	麦ごはん	カラフルコンビ ネーションサラダ トマトと レタスのスープ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト トウモロコシ	にんにく キャベツ スイートコーン レタス	米 麦 はちみつ 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	607 740	25.5 30.3	19.7 22.3	きのこ
★	23	水	○	ドライ カレーパン (ピタパン)	ポトフ ヨーグルト和え	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく りんご 枝豆 キャベツ セロリ みかん 黄桃 パイナップル	ピタパン じゃがいも 砂糖	油	607 719	26.1 30.5	23.9 27.3	魚
	24	木	○	まごわやさしい献立 青じそごはん	ごちまめ 五目きんぴら もずくのみそ汁	あなご 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 もずく	青じそ にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	651 796	24.6 29.1	20.1 23.2	果物
	25	金	○	ごはん	小松菜しゅうまい モロヘイヤスープ	牛肉 豚肉 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	しょうが 玉ねぎ えのき茸 にんにく たけのこ エリンギ 白菜キムチ	米 砂糖 マロニー でん粉 小麦粉	油 ごま油	658 783	25.9 29.6	23.1 25.8	魚
	28	月	○	ごはん	すずきの レモン和え 鮎となめこのみそ汁	すずき 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	レモン 玉ねぎ こんにゃく なめこ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 鮎 じゃがいも	油	653 782	29.5 32.5	20.0 21.6	卵
	29	火	○	麦ごはん	ポークソテー わかめスープ	豚肉 みそ ハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 切干大根 きゅうり もやし 枝豆	米 麦 砂糖	油 ごま油	630 778	26.4 30.7	20.0 23.6	大豆製品
	30	水	○	おいしい浜田の日 ごはん	いわしの梅 錦和え かぼちゃのみそ汁	いわし あじ 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ	梅 キャベツ 玉ねぎ しめじ	米		555 717	23.5 40.4	13.9 14.7	肉

★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。