令和年 7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	さいりょうとそのしょくひんのはたらき 体を作るもの 魚・肉・卵・豆・豆製品	体を作るもの 牛乳・小魚・海藻	体の調子を整えるもの 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの その他の野菜・果物	エネルギーのもとになるもの 穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになるもの 油脂類・種実	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
3	月	行事食:半夏生&満点朝ごはん 麦ご飯	○	さばのソース焼き	たこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	さば　たこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ しょうが	米　麦 砂糖	ごま	524 28.2 15.4 2.0	718 34.0 17.4 2.3	肉
4	火	すこやかうま塩 ご飯	○	鶏肉の薬味ソースかけ	ほうれん草のごま和え いかだんご汁	鶏肉　いか たい　あじ たら　厚揚げ	牛乳 わかめ	青じそ ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし　しめじ 玉ねぎ	米　砂糖 でん粉	ごま油 ごま	548 27.3 20.3 1.8	730 32.8 22.3 1.9	卵
5	水	ご飯	○	パオシュウ	ブロッコリーナムル マーボー茄子	豚肉　ハム 豆腐　みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　キャベツ たけのこ しいたけ　もやし なす　干し椎茸 にんにく しょうが	米　小麦粉 でん粉	ごま油 油	563 28.2 17.2 2.8	632 31.4 18.4 3.3	魚
6	木	野菜たっぷり100 ご飯	○	あじのパンプキン焼き	カラフルソテー 野菜の豆乳スープ	あじ ベーコン 牛肉　大豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン アスパラガス にんじん	エリンギ 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	586 26.6 23.2 2.1	793 32.5 26.8 2.3	果物
7	金	行事食:七夕献立 七夕寿司 (黒米酢飯)	○	星型コロッケ	(七夕寿司の具) 七夕汁 七夕ゼリー	高野豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	きぬさや にんじん オクラ	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ	米　黒米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 そうめん	油 ゼリー	645 20.7 20.7 2.8	764 23.7 24.1 3.5	緑黄色野菜
10	月	ご飯	○	スタミナ納豆	ひじきサラダ にら玉スープ	納豆　鶏肉 みそ　ハム ベーコン 卵	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん にら	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ　しめじ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	565 26.1 21.7 2.4	764 32.1 24.7 2.5	魚
11	火	てまえみそ汁リレー ご飯	○	とびうおの梅だれ	茄子のそぼろ煮 夏のとろとろみそ汁	とびうお 豚肉　みそ 厚揚げ 油あげ	牛乳 もずく	赤ピーマン 黄ピーマン おくら にんじん	梅　なす 枝豆 しょうが なめこ	米　でん粉 小麦粉 砂糖	油	595 32.4 18.8 2.6	783 37.1 21.1 3.0	いも類
12	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしポン酢かけ	カラフルサラダ ＡＢＣスープ	豆腐　鶏肉 豚肉　ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト　パセリ	玉ねぎ　大根 キャベツ きゅうり にんにく	米　パン粉 でん粉　砂糖 じゃがいも マカロニ	油	587 22.1 19.0 2.3	791 27.1 21.6 2.7	海藻
13	木	麦ご飯	○	銀鮭の西京漬け焼き	切干大根の和え物 鶏ごぼう汁	鮭　みそ ハム　鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	切干大根 キャベツ とうもろこし ごぼう こんにゃく	米　麦 砂糖	油　ごま ごま油	534 24.9 19.1 2.0	742 31.0 23.3 2.3	きのこ類
14	金	ロールパン	○	かぼちゃチーズフライ	ジャージャー麺	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく	パン　砂糖 パン粉 小麦粉 中華麺	油 ごま油	656 23.1 27.7 2.4	839 28.9 32.2 3.1	魚
18	火	夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	ほうれん草オムレツ	コーンサラダ (夏野菜カレールウ)	牛肉 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ほうれん草 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく とうもろこし キャベツ	米　麦 砂糖	油　ごま ごま油	673 26.1 28.3 2.6	801 31.4 33.4 3.2	大豆製品
土用 丑の日 19	水	土用の丑の日献立 うなぎ飯 (ご飯)	○	(うなぎ飯の具)	きゅうりの酢の物 鶏肉団子のすまし汁	うなぎ 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ 鶏肉　豆腐	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	ごぼう　干し椎茸 キャベツ きゅうり　玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 でん粉	油	546 25.0 18.6 2.1	625 28.2 20.9 2.5	緑黄色野菜
20	木	おいしい浜田の日 ご飯	○	あじの南蛮漬け	小松菜の磯香和え じゃがいものみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米　でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	547 27.1 14.8 2.0	631 31.0 16.2 2.3	その他の野菜

半夏生

7月2日(日)は

半夏生とは、夏至から数えて11日目を指し、昔から「稲の苗が、たこの足のように大地に広がり、しっかり育つように」と願いを込めてタコを食べる風習があります。

七夕給食

7月7日(金)は

七夕の日は、1年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川で会えるといわれ、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、お願いをします。この日の献立は、天の川をイメージした料理です。

～Instagram 始めました！～

Follow me!

この度、浜田学校給食センターのInstagramを開設しました。

「みなさんにもっと浜田の給食を知ってもらいたい!!!」という思いでスタートしたInstagram、給食の写真や、食育情報、レシピの掲載、給食センターの様子などアップしていきたいと思っていますので、ぜひフォローをお願いします！

また、献立のレシピ掲載のリクエストなどがあれば、できるだけ希望に添いたいと思いますので、コメントしてください(^^♪

HAMADAKYUUSYOKU