



令和2年7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はたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	家庭で補いたい食品		
						からだをつくるもの		からだ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・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	水	行事食:半夏至 ごはん	○	たこの お好み揚げ	きりぼしだいこん 切干大根の ピリカラ煮 あつあ 厚揚げスープ	たご 竹輪 牛肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ キャベツ 切干大根 白菜キムチ きくらげ	米 小麦粉 米粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま	723 874	25.2 29.3	25.1 28.5	緑黄色野菜
2	木	むぎはん 麦ごはん	○	タンドリー チキン	なつ 夏みかんサラダ モロヘイヤスープ	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	モロヘイヤ にんじん	にんにく えのき茸 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 甘夏みかん スイートコーン	米 麦 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	642 772	26.9 31.2	22.1 25.0	魚
3	金	おいしい浜田の日 ごはん	○	しょう 梅煮 あじの塩焼き	ほうれんそうの あじの 和え物 ささみ みそ 豚汁	(小)いわし (中)あじ 豚肉 豆腐 ささみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく しめじ (小)梅	米 じゃがいも		626 754	26.8 46.4	18.2 18.6	海藻
6	月	ごはん	○	スコッチエッグ	ごぼうサラダ ABCスープ	卵 ベーコン 牛肉 豚肉 まぐろフレク 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	680 802	24.0 26.6	21.1 22.3	緑黄色野菜
7	火	行事食:七夕献立 たんばすし 七夕寿司 くろまいすしめし (黒米寿司飯)	○	ほし 星のコロケ	たなばたすし 七夕寿司の具 そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	高野豆腐 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	きぬさや にんじん ねぎ	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ	米 そうめん 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 黒米 七夕ゼリー	油	707 870	21.0 24.8	20.4 23.8	野菜
8	水	ごはん	○	さばの塩 みそ漬けやき	ふるさと和え 炒り豆腐	さば 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん えだまめ	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ たくあん	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	685 836	26.8 31.6	23.8 27.7	海藻
9	木	ごはん	○	すずきの レモン和え	あらめの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	すずき 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 あらめ	にんじん いんげん かぼちゃ 小松菜	レモン こんにゃく 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油	640 778	26.9 31.5	18.3 20.5	肉
10	金	納豆の日 むぎはん 麦ごはん	○	スタミナ納豆	いそかあ 磯香和え むらくも汁	納豆 みそ 豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん トマト	にんにく キャベツ えのき茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	626 756	28.8 33.8	20.3 22.7	魚
13	月	ごはん	○	とびうおの 揚げ煮	おくらの酢の物 じゃがいものみそ汁	とびうお ささみ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ こんぶ のり	おくら にんじん 小松菜	しょうが きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	613 730	28.9 31.6	13.2 14.4	卵
★	火	なつやさい 夏野菜 カレーライス (ごはん)	○	なつやさい 夏野菜 カレールー	とうもろこし ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ えだまめ	玉ねぎ なす にんにく もも とうもろこし みかん パイナップル	米 砂糖	油	750 937	25.8 31.3	21.3 24.5	大豆製品
15	水	ごはん	○	さばの照り煮	ゆかり和え さわわん 沢煮碗	さば 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん しそ ねぎ	もやし ごぼう しょうが キャベツ えのき茸	米 砂糖	油	621 718	26.1 29.9	18.6 20.7	いも
16	木	むぎはん 麦ごはん	○	ヤムニョム チキン	こまつな 小松菜のナムル もずくスープ	鶏肉 ハム 厚揚げ 卵	牛乳 もずく	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのき茸	米 麦 でん粉 小麦粉	油 ごま オリーブ油 ごま油	706 876	26.7 31.7	29.2 33.5	魚
17	金	ごはん	○	にくしのだに 肉信田煮	おかかポン酢和え なつやさい 夏野菜みそ汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ なす スイートコーン	米 砂糖 でん粉	油	635 734	23.7 26.8	19.3 21.7	果物
20	月	ごはん	○	チンジャオ ロース	ビーフンサラダ ちゅうか 中華スープ	牛肉 ハム 卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン 赤パプリカ	にんにく もやし 玉ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	620 751	29.2 34.1	19.8 22.0	魚
21	火	行事食:土用の丑の日 うなぎ飯 むぎはん (麦ごはん)	○	うなぎ飯の具	きゅうりの酢の物 にくだん 肉団子のすまし汁	うなぎ 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 えのき茸	米 麦 砂糖 でん粉	油	617 746	25.6 29.7	18.8 20.9	緑黄色野菜
22	水	セルフ ハンバーガー (丸パン)	○	てや 照り焼き ハンバーグ	カレーマリネ スライスチーズ ポトフ 冷凍みかん	牛肉 鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油	613 716	27.0 30.8	24.4 26.9	緑黄色野菜
27	月	ごはん	○	にぎすのソース から揚げ	ごまみそ和え こんさいしる 根菜汁	にぎす 竹輪 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう キャベツ しめじ たけのこ	米 砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも	油 ごま	633 835	25.4 34.4	17.4 22.2	海藻
28	火	むぎはん 麦ごはん	○	チキンの香草 パン粉焼き	きりぼしだいこん 切干大根サラダ ズッキーニのスープ	鶏肉 ウィンナー まぐろフレク	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン 小松菜	切干大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン ズッキーニ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	634 747	24.7 28.1	20.1 23.8	大豆製品
29	水	満点朝ごはん&まごわやさしい献立 ゆかりごはん	○	あつや たまご 厚焼き玉子	ゴーヤチャンブルー まごわやさしい汁	卵 とびうお 豚肉 たら 豆腐 みそ 高野豆腐	牛乳 あらめ	しそ にんじん ねぎ ゴーヤ	もやし 玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま	622 756	26.4 31.0	18.5 20.8	果物
30	木	ごはん	○	あじの五色揚げ	ひじきサラダ ふわふわスープ	あじ ハム 鶏肉 卵	牛乳 ひじき チーズ	えだまめ パセリ 赤パプリカ フロッキー にんじん	しょうが 玉ねぎ スイートコーン きゅうり	米 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	油	683 827	28.0 32.9	20.2 22.7	きのこ
★	金	わくわく ライス (ごはん)	○	わくわくライス の具	げんき 元気サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 わかめ	赤パプリカ 黄パプリカ ねぎ にんじん	にんにく 白ねぎ 玉ねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ きゅうり スイートコーン	米 砂糖 ぶどうゼリー	油	675 812	24.9 29.1	21.1 23.8	魚

★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。