



令和2年 10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		からだを調子を整えるもの		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
十五夜献立															
1	木	栗ご飯	スコッチエッグ	小松菜のごま和え お月見汁 お月見団子	卵 牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	米 栗 パン粉 さといも でんぷん お月見団子	ごま	680 776	23.7 26.2	19.3 20.0	魚	
2	金	ご飯	さんまの塩焼き	五目きんぴら 麩のみそ汁	さんま 牛肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 麩	油	681 823	31.6 37.2	22.9 26.1	海藻	
5	月	麦ご飯	フライドチキン	ひじきサラダ キャロットスープ	鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	711 860	25.7 30.0	25.4 28.8	卵	
満点朝ごはん献立															
6	火	ご飯	銀鮭の西京漬け焼き	いりどり さつまいものみそ汁	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ だけのこと れんこん こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 さつまいも	油	641 783	28.1 33.6	19.0 21.6	緑黄色野菜	
7	水	牛丼(ご飯)	牛丼の具	たまご豆腐 キャベツのみそ汁	牛肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 砂糖	油	708 805	29.9 33.5	24.7 27.1	魚	
8	木	ご飯	あじのレモンペッパー焼き	ビーフ炒め 厚揚げスープ	あじ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	レモン キャベツ 玉ねぎ だけのこと きくらげ エリンギ	米 ビーフン	油 ごま油	613 721	28.3 32.7	18.4 21.4	果物	
目の愛護デー～ビタミンAたっぷり献立～															
9	金	ご飯	レバーで元気	ごぼうサラダ わかめスープ ブルーベリーゼリー	鶏レバー 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ ごぼう もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ブルーベリー ゼリー	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	690 827	23.2 26.9	22.0 25.0	きのこ	
12	月	ご飯	にぎすの抹茶フライ	しおじく 塩肉じゃが 豆腐のみそ汁	にぎす 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ こんにゃく 白菜 えのき茸	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	601 739	24.7 27.8	15.1 18.5	野菜	
13	火	ご飯	焼肉	中華サラダ スーミータン	豚肉 みそ 卵 ハム	牛乳 昆布 わかめ 荳わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれんそう	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 もやし スイートコーン	米 砂糖	油 ごま油	643 781	27.6 32.2	19.3 21.6	魚	
おいしい浜田の日															
14	水	炊きこみご飯	さばの塩焼き	きりほしだいこん 切干大根のごま酢和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ さば ハム 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 えのき茸 切干大根 キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油	645 757	25.8 29.2	25.8 30.8	海藻	
15	木	皿うどん	皿うどんの具	海藻サラダ だいご 大学いも	豚肉 かまぼこ うすら卵 まぐろフレーク	牛乳 昆布 わかめ 荳わかめ	にんじん きぬさや ブロッコリー	玉ねぎ だけのこと もやし きくらげ しょうが にんにく	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ でん粉	油 ごま油 ごま	631 750	22.7 26.3	30.0 35.5	果物	
16	金	麦ご飯	鶏肉のハニーマスタード焼き	アップルサラダ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ 小松菜	にんにく りんご キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	米 麦 はちみつ ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	653 791	24.2 28.1	25.3 28.4	小魚		
まごわやさしい献立															
19	月	ご飯	かつおの甘酢かけ	しらあ 白和え 里いものみそ汁	かつお 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが こんにゃく 玉ねぎ えのき茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖 里いも	油 ごま	629 763	29.0 34.6	15.6 17.2	肉	
20	火	ドライカレー(カレー風味ご飯)	チーズオムレツ	フレンチサラダ ドライカレーの具	牛肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ スイートコーン	米 砂糖	油	708 842	26.5 30.2	26.2 29.0	大豆製品	
21	水	ご飯	いわしのかば焼き	ひじきの炒め煮 だいこん 大根のみそ汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん 大根 しめじ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	652 762	28.4 31.8	20.7 21.7	いも	
22	木	麦ご飯	鶏肉の香味焼き	ジャーマンポテト にら玉スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ スイートコーン 白菜 もやし だけのこと きくらげ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター 油	660 796	26.5 31.0	23.6 26.4	魚	
23	金	菜飯	さんまの梅フライ	だいこん あます 大根の甘酢和え けんちん汁	さんま かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳	大根葉 小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 大根 こんにゃく ごぼう 干し椎茸	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里いも	油	635 740	22.6 26.2	19.5 22.2	肉	
26	月	ご飯	豚れんこん	おかかポン酢和え なかよし汁	豚肉 みそ かつお節 油揚げ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	しょうが しめじ れんこん 玉ねぎ こんにゃく キャベツ スイートコーン	米 砂糖 さつまいも	油	659 801	26.0 30.5	19.0 21.1	魚	
27	火	麦ご飯	さばのソース煮	なっとうあ 納豆和え すいとん汁	さば 納豆 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ 大根 しめじ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 バター 油	682 823	30.0 35.2	18.5 20.7	野菜	
二中保健委員会が考えた献立～全校完食メニュー～															
28	水	ロールパン(小1画 中2画)	ささみチーズフライ	ポテトサラダ ミネストローネ 青りんごゼリー	鶏肉 ベーコン まぐろフレーク 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり スイートコーン 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 青りんごゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	642 844	25.0 31.8	26.3 32.5	緑黄色野菜	
29	木	ご飯	さけのオニオンソース焼き	あから 油揚げとかつお節の サラダ 肉団子汁	鮭 油揚げ かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ 切干大根 もやし	米 ノンエッグ マヨネーズ ごま	655 799	27.7 33.0	23.7 27.2	いも		
30	金	ご飯	かぼちゃサンドフライ	さわやかサラダ お豆のポタージュ スープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ ほうれんそう かぼちゃ	キャベツ ゆず 玉ねぎ スイートコーン	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	670 854	21.9 26.4	20.2 24.0	きのこ	

★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。