



令和2年 11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うひんのほたらき | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 家庭で補いたい食品 | |
|------------------------------|----|------------|-----|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------|
| | | | | | | 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・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 |
| 2 | 月 | ごはん | ○ | さっくりチキン | 鶏肉 切干大根の ツナ和え コンソメスープ | 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 | 切干大根 エリンギ 玉ねぎ 白菜 キャベツ | 米 砂糖 米パン粉 じゃがいも | 油 ごま | 627 767 | 21.1 24.8 | 20.5 23.3 | 大豆製品 |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | たらのみそマヨネーズ焼き | 海藻サラダ ABCスープ | たら みそ ベーコン 大豆 | 牛乳 昆布 わかめ きわかめ | にんじん ブロッコリー トマト パセリ | キャベツ 玉ねぎ にんにく | 米 砂糖 じゃがいも マカロニ | ノンエッグ マヨネーズ | 616 748 | 25.3 29.5 | 16.6 18.4 | 卵 |
| 5 | 木 | ごはん | ○ | ほうれんそうのナムル | 豚肉の生姜炒め わかめスープ りんごのタルト | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | しょうが にんにく 玉ねぎ もやし えのき茸 だけのこ | 米 砂糖 りんごのタルト | 油 ごま油 | 692 817 | 26.7 30.8 | 21.1 22.9 | 魚 |
| ★ | 6 | 金 | ○ | カレーライス(麦ごはん) | 手巻きベーコン 卵焼き 花野菜サラダ カレールウ | 卵 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | カリフラワー スイートコーン 玉ねぎ にんにく グリーンピース りんご | 米 麦 じゃがいも | 油 | 725 826 | 24.2 26.9 | 24.6 26.5 | 小魚 |
| ★ いい歯の日&まごわやさしい献立 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | あじの香味フライ | きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 | あじ 牛肉 厚揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸 | 米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま | 677 819 | 26.4 30.9 | 20.4 22.9 | 緑黄色野菜 |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ○ | さばのみそ煮 | キャベツのゆかり和え 寄せ鍋 | さば みそ かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐 | 牛乳 | 小松菜 にんじん 白ねぎ 赤しそ | キャベツ 白菜 えのき茸 | 米 麦 砂糖 | | 700 877 | 29.1 35.3 | 25.1 30.5 | 海藻 |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | きのこソースハンバーグ | 野菜サラダ ラビオリのクリーム煮 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん チンゲン菜 青じそ | 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 | 油 | 661 799 | 23.1 27.0 | 18.7 20.8 | 魚 |
| 12 | 木 | ごはん | ○ | さわらのパン粉焼き | 磯香和え 根菜汁 | さわら 油揚げ みそ | 牛乳 のり | パセリ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ | キャベツ ごぼう しめじ | 米 パン粉 さといも | ノンエッグ マヨネーズ | 617 742 | 27.5 32.0 | 18.3 20.2 | 肉 |
| 13 | 金 | あなご寿司(酢飯) | ○ | 野菜コロック | あなご寿司の具 豆腐のすまし汁 | あなご 卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん きぬさや 小松菜 | 干し椎茸 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース しめじ | 米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 油 | 682 773 | 25.0 28.0 | 20.2 22.5 | 緑黄色野菜 |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | にぎすのソースからあげ | キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 | にぎす ハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | キャベツ 白菜 | 米 砂糖 米粉 小麦粉 さつまいも | 油 | 647 841 | 26.7 35.8 | 18.3 23.6 | 野菜 |
| 17 | 火 | 麦ごはん | ○ | 焼き肉 | 大根サラダ 厚揚げスープ | 牛肉 みそ 竹輪 厚揚げ ハム | 牛乳 | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | にんにく 玉ねぎ だけのこ 大根 キャベツ 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 | 油 ごま油 | 648 787 | 27.0 31.3 | 24.1 27.4 | 小魚 |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | かれいのから揚げ | ほうれんそうのごま和え かきたま汁 | 生干しかれい 卵 油揚げ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん 葉ねぎ | キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 | 米 小麦粉 米粉 砂糖 | 油 ごま | 629 761 | 28.5 33.4 | 20.5 23.0 | 肉 |
| 19 | 木 | ごはん | ○ | オムレツ | 野菜ソテー ポトフ | 豚肉 ベーコン 豚肉 とびうお たら | 牛乳 あらめ | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | キャベツ だけのこ ごぼう 玉ねぎ 大根 にんにく | 米 でんぷん | 油 | 651 788 | 27.4 32.0 | 24.0 27.3 | いも類 |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | あじの南蛮漬け | 野菜とあじ野焼きの和え物 なかよし汁 | あじ 油揚げ みそ ベーコン あじ野焼き みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん 葉ねぎ | キャベツ 大根 白菜 干し椎茸 | 米 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも | 油 | 691 838 | 30.0 35.2 | 19.6 21.9 | 果物 |
| ★ 和食の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | 赤飯(一食前ごま塩) | ○ | 鮭の紅葉焼き | なめたけ和え 豚汁 | 小豆 鮭 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 葉ねぎ | えのき茸 白菜 こんにゃく ごぼう | 米 砂糖 さつまいも | ノンエッグ マヨネーズ | 644 745 | 30.6 36.1 | 16.8 18.6 | 海藻 |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | おでん | 昆布野菜 里いもの揚げ煮 | 牛肉 さつまいも 厚揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん チンゲン菜 さやいんげん | 白菜 大根 こんにゃく | 米 さといも でん粉 砂糖 | 油 ごま | 618 751 | 22.0 25.5 | 17.7 19.7 | 野菜 |
| ★ | 26 | 木 | 食パン | ○ | わかめサラダ チンゲン菜のクリームシチュー | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ブロッコリー チンゲン菜 | にんにく 玉ねぎ キャベツ スイートコーン | パン でん粉 小麦粉 砂糖 | 油 | 614 765 | 29.6 36.6 | 29.2 35.3 | 魚 |
| 27 | 金 | 満点朝ごはん献立 | ○ | さばの塩焼き | 五目豆 大根のみそ汁 みかん | さば 大豆 厚揚げ みそ | 牛乳 昆布 | にんじん さやいんげん ほうれんそう | れんこん 干し椎茸 大根 玉ねぎ | 米 砂糖 | 油 | 736 878 | 30.4 35.3 | 27.0 30.9 | いも類 |
| 30 | 月 | 三色丼(麦ごはん) | ○ | 竹輪の磯辺揚げ | 三色丼の具 すまし汁 | 竹輪 鶏肉 卵 豆腐 | 牛乳 あおさ | にんじん ほうれんそう 葉ねぎ | 玉ねぎ えのき茸 | 米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 麩 | 油 ごま | 697 807 | 27.2 31.0 | 25.3 28.6 | 野菜 |

★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。



BUY浜田運動は浜田産品を応援しています！



学校給食の68%は、浜田産及び県内産の食材です。

※食材の使用実態調査 (R01年6月、11月県実施分) より

「食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産」
(H29年度BUY浜田運動啓発標語 学生の部 最優秀作品)

～ 11月は「島根ふるさと給食月間」です。～

これは、浜田でとれる食べ物を知り、ふるさとを愛し、誇りをもち、心豊かでたくましい人に育ってほしい。という願いが込められています。

みなさんが毎日食べている給食は、その願いのもと、浜田産・県内産の食材が多く使われています。

この機会に一人一人が「地産地消」について考えてみましょう。

