令和5年12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	ざ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
1	金	ご飯	○	豚肉のキムチ炒め	ほうれん草のナムル 中華卵スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　エリンギ 白菜キムチ もやし しょうが	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	605 27.6 20.7 2.1	757 32.5 23.4 2.4	魚
4	月	ご飯	○	さばのみそ煮	ごま酢和え けんちん汁	さば　みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	スイートコーン キャベツ ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 さといも でん粉	ごま ごま油	639 22.4 21.3 2.1	838 28.0 27.4 2.7	肉
5	火	おいしい浜田の日 ご飯	○	あじの香味フライ	柿の白和え じゃがいものみそ汁	あじ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ トマト	玉ねぎ 干し柿	米　砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	627 25.7 17.8 1.8	764 28.6 19.6 2.1	その他の野菜
6	水	ロールパン	○	チーズフォンデュサンドコロッケ	花野菜サラダ ミートスパゲティ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン スパゲティ じゃがいも 砂糖　小麦粉 パン粉	油	608 23.4 21.9 2.1	833 30.6 28.1 2.9	きのこ類
7	木	満点朝ごはん献立 ご飯	○	鮭のごま焼き	きんぴらごぼう なかよし汁	鮭　牛乳 油揚げ ベーコン みそ	牛乳	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 しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま 油	621 28.1 17.3 1.9	779 33.5 19.4 2.4	乳製品
8	金	野菜たっぷり100 麦ご飯	○	厚揚げのピリ辛炒め	切干大根の酢の物 白菜と肉団子のスープ	豚肉 厚揚げ みそ 卵 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん にら 青ねぎ	玉ねぎ　しょうが 切干大根 キャベツ 白菜 きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	603 24.9 19.9 2.2	702 28.5 22.5 2.7	海藻
11	月	ご飯	○	お魚ギョーザ	パンパンジー スーミータン	鶏肉 卵　ベーコン あじ　みそ かながしら	牛乳	トウミョウ にんじん ほうれん草 にら	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン しょうが	米　砂糖 ビーフン パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	609 22.2 18.6 2.9	757 26.5 20.8 3.2	いも類
12	火	麦ご飯	○	あじのカレームニエル	ふるさと　ドレッシングサラダ クラムチャウダー	あじ ハム ほたて	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム いちじく　ゆず りんご	米　麦 小麦粉 じゃがいも	バター	603 29.8 15.0 2.4	684 32.5 16.0 2.9	緑黄色野菜
13	水	手前みそ汁リレー ご飯	○	豚れんこん	錦和え ひっつみ風みそ汁	豚肉 卵 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	しょうが　レンコン キャベツ　大根 干し椎茸 ごぼう　こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油	624 28.7 15.8 1.9	779 33.8 17.6 2.2	種子類
14	木	すこやかうま塩 ご飯	○	鶏肉のゆずおろしだれ	五目豆 なめこのみそ汁	鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	大根　ゆず レンコン　玉ねぎ 干し椎茸 なめこ	米 砂糖	油	622 28.0 20.6 1.8	775 32.9 23.4 2.2	卵
15	金	ご飯	○	ミラノ風白身魚フライ	フレンチサラダ オニオンスープ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	バジル　パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ スイートコーン えのき茸 玉ねぎ	米　パン粉 小麦粉 米粉　砂糖 じゃがいも	油	632 23.6 20.0 2.2	769 26.0 22.2 2.5	大豆製品
18	月	ご飯	○	里芋の揚げ煮	小松菜のマヨネーズ和え 寄せ鍋	鶏肉 豆腐 ホタテ	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	きゅうり　白菜 キャベツ　玉ねぎ えのき茸 白ねぎ しょうが	米 さといも でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	679 27.0 24.2 1.7	845 31.9 27.9 1.8	果物
19	火	ご飯	○	塩肉じゃが	ひじきサラダ かき玉汁	豚肉 まぐろフレーク 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん グリンピース ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ　キャベツ スイートコーン ゆず　こんにゃく えのき茸	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	590 21.9 16.1 1.8	737 25.8 18.0 2.2	乳製品
20	水	麦ご飯	○	ぶり大根	土佐酢和え 冬野菜のみそ汁	ブリ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	大根　しょうが キャベツ　ごぼう 白菜 しめじ	米　麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	640 25.5 20.7 1.6	774 29.6 23.3 1.8	肉
21	木	クリスマス献立 トマトピラフ	○	もみの木ハンバーグ	コーンサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ トマト	スイートコーン キャベツ　玉ねぎ かぶ　しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉 クリスマスケーキ	ごま ごま油	670 23.9 25.7 3.3	792 28.8 30.9 3.7	きのこ類
22	金	冬至献立 ご飯	○	たらのゆずソースかけ	かぼちゃのそぼろ煮 根菜汁	たら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ゆず しょうが レンコン しめじ	米　でん粉 小麦粉 砂糖 さといも	油	634 29.6 16.8 2.2	787 33.3 19.2 2.6	海藻
25	月	親子丼	○	焼きシシャモ(2本)	磯香和え 親子丼の具	鶏肉 卵 ししゃも	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉	油	630 30.8 21.1 2.1	721 34.9 23.7 2.3	その他の野菜

※物資の都合により変更になる場合があります。

≪22日　冬至献立≫

冬至は、一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活されるとされ、日が長くなっていきます。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。