



令和6年 4月 学校給食献立表

にち 日	よう 曜	しゅ しゅく 主 食	牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふく さい しるものほか 副菜・汁物他	ざいりょうとそのしょくひんのはたらき			
						からだ つく 体を作るもの		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
						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
10	水	ごはん	○	とりにく 鶏肉の ごま焼き	きりぼしだいこん すのもの 切干大根の酢のもの さわにわん 沢煮碗	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	にんにく ごぼう 切干大根 キャベツ スイートコーン もやし えのき茸
11	木	むぎ はん 麦ごはん	○	ポークチャップ	ひじきサラダ オニオンスープ	豚肉 系かまぼこ 鶏肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ スイートコーン エリンギ
12	金	さくら はん 桜ごはん	○	さわらの さいきょう 西京焼き	あらめの炒り煮 ゆばのすまし汁	さわら 鶏肉 みそ 油揚げ ゆば	牛乳 あらめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	桜の花びら えのき茸 玉ねぎ
野菜たっぷり100									
15	月	プチともち げんまい はん 玄米ごはん	○	とりにく 鶏肉とごぼうの あまからいた 甘辛炒め	はなやさい 花野菜サラダ はる 春のそぼろみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	ごぼう 枝豆 カリフラワー キャベツ スイートコーン たけのこ しょうが
入学・進級お祝い献立									
16	火	ごはん	○	とうふ 豆腐ハンバーグ デミグラス ソースかけ	ごまマヨネーズあえ ベーコンと もやしのスープ いわ お祝いいちごゼリー	豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	小松菜 アスパラガス にんじん パセリ	スイートコーン もやし 玉ねぎ キャベツ
17	水	ごはん	○	チンジャオ ロース	ちゅうかふうすのもの 中華風酢のもの チンタンスープ	牛肉 卵 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜 葉ねぎ にんじん	たけのこ 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きくらげ
満点朝ごはん献立&たまみそ汁リレー									
18	木	ごはん	○	さばの こうみや 香味焼き	きんぴらごぼう はるやさい 春野菜みそ汁	さば 牛肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ごぼう 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ たけのこ こんにゃく
19	金	ロールパン しょうこ ちゅう (小1個 中 2個)	○	かぼちゃ 南瓜コロッケ	グリーンサラダ スパゲティ ミートソース	豚肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ スイートコーン
22	月	チキンカ レー(ごはん)	○	こまつな 小松菜の ガーリック炒め	フルーツミックス チキンカレールウ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん 桃 パイナップル
23	火	ごはん	○	あじの ごしきあ 五色揚げ	いそかあ 磯香和え とうふ 豆腐のみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし

おいしい浜田の日									
24	水	むぎはん 麦ご飯	○	ふよう 芙蓉ポークの しょうがや 生姜焼き	こまつな なっとうあ 小松菜の納豆和え たけのこのみそ汁	豚肉 納豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ
すこやかうま塩									
25	木	むぎはん ご飯	○	さけ 鮭の カレー焼き	こつ コツ骨レモン ドレッシングサラダ ABCスープ	鮭 まぐろフレーク ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト パセリ	にんにく 切干大根 キャベツ レモン汁 玉ねぎ
おはなし給食									
26	金	むぎはん ご飯	○	ポニョのハム ラーメン	コーンサラダ ポニョの ハムラーメン	ハム 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ メンマ きくらげ スイートコーン
30	火	むぎはん 麦ご飯	○	れんこんの はさみ揚げ	スナップエンドウと じゃがいものソテー 具だくさんみそ汁	鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ 大豆 金時豆 手亡 枝豆	牛乳 わかめ	にんじん スナップエンドウ 小松菜	れんこん 玉ねぎ 椎茸 しめじ

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪



満点朝ごはん献立

栄養バランスの整った朝ごはんの手本となるように考えています。朝ごはんをしっかりと食べて元気に学校に登校してくださいね。

おいしい浜田の日

毎月1回浜田市のおいしい食材や料理を取り入れます。今月は、『芙蓉ポークの生姜焼き』の登場です。金城で育てられたおいしい芙蓉ポークを使用します。

野菜たっぷり100

野菜たっぷり100とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では、100g以上の摂取を目指して、野菜たっぷりメニューを提供します!

すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて、生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま〜く減塩できる料理を紹介していきます!

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。

エネルギーのもとになるもの		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
穀類・ いも類・砂糖	油脂類・種実			
米 砂糖	ごま ごま油 油	601 26.6 19.2 2.3	751 31.3 21.7 2.6	緑黄色 野菜 
米 麦 砂糖 じゃがいも	油	630 25.9 19.5 2.3	726 29.5 21.8 2.7	大豆製品 
米 砂糖	油 ごま油	603 28.3 19.2 2.4	698 32.6 21.6 2.9	卵 
米 玄米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	675 29.5 25.7 2.0	782 33.8 29.3 2.5	果物 
米 砂糖 でん粉 お祝い いちごゼリー	ごま ノンエッグ マヨネーズ	619 19.5 20.9 2.2	764 23.0 23.5 2.6	魚 
米 砂糖 でん粉	油 ごま油	609 28.8 22.1 2.1	760 33.9 25.2 2.4	乳製品 
米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	613 29.4 19.1 2.2	771 34.9 22.0 2.5	海藻 
パン スパゲッティ じゃがいも さつまいも 砂糖	油	624 22.6 23.2 2.2	842 29.1 29.1 2.8	きのこ類 
米 じゃがいも ナタデココ	油	716 22.3 22.4 2.3	887 26.5 25.6 2.6	卵 
米 砂糖 じゃがいも でん粉	油	618 26.7 16.8 2.1	768 31.4 18.9 2.3	その他の 野菜 

