

令和6年 6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	ざいりょうとそのじやくひんのはたらき						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	
						からだをつく 体を作るもの		からだをしょうじく 体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				
3	月	梅ご飯	○	あじの磯辺 パン粉焼き	炒り豆腐 そうめん汁	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん グリンピース 葉ねぎ	梅 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 そうめん	ノンエッグ マヨネーズ 油	605 26.7 17.3 3.4	725 31.2 19.3 4.1	果物 	
かみかみ献立															
4	火	ご飯	○	筑前煮	かき揚げ あおさのみそ汁	鶏肉 竹輪 豆腐 米みそ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	干し椎茸 たけの れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ キャベツ えのき茸	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 てん粉	油	674 24.7 19.8 2.1	837 29.0 22.3 2.5	乳製品 	
5	水	麦ご飯	○	バジルチキン	あじさいサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	バジル キャベツ トマト パセリ	にんにく レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも マカロニ		626 25.2 20.2 1.9	727 28.7 22.6 2.6	種実類 	
満点朝ごはん献立															
6	木	ご飯	○	すずきのレモン ソースかけ	ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	すずき 大豆 豚肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	レモン 玉ねぎ	米 小麦粉 てん粉 砂糖 じゃがいも	油	616 29.0 20.1 2.0	760 32.2 22.0 2.2	その他の野菜 	
7	金	ご飯	○	肉団子の もち米蒸し	無限サラダ キムチ汁	まぐろフレーク 豚肉 豆腐 米みそ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ こんにゃく しょうが 白菜キムチ 椎茸	米 砂糖 もち米 てん粉 パン粉	ごま油	629 24.4 20.2 2.4	761 28.0 21.8 2.8	海藻 	
10	月	ご飯	○	かわいいの から揚げ	ほうれん草の おひたし トマトと旬のみそ汁	干しカレイ かつお節 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 トマト 葉ねぎ	きくらげ キャベツ 玉ねぎ たけのこ	米	油	541 28.1 14.4 2.0	668 30.9 15.6 2.2	肉 	
11	火	ご飯	○	さばの香味焼き	豚しゃぶサラダ 豆腐のすまし汁	さば 豚肉 白みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 葉ねぎ 黄ピーマン	にんにく キャベツ きくらげ 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	ごま油	527 24.9 18.5 1.9	722 30.6 21.2 2.3	いも類 	
12	水	ビビンバ (ご飯)	○	ビビンバの具 (豚肉の 甘辛炒め)	ビビンバの具 (ナムル) 中華スープ	豚ミンチ 卵 厚揚げ ベーコン 麦みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖	油 ごま油	552 23.7 21.7 1.9	747 28.6 24.8 2.5	魚 	
おいしい浜田の日															
13	木	ご飯	○	(小)いわしの梅煮 (中)丸ごと あじ塩焼き	めのはねえ 豚汁	(小)いわし (中)あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ(小) 梅 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 (小) 砂糖		616 27.5 17.4 2.2	732 42.8 17.1 2.4	種実類 	
野菜たっぷり100															
14	金	ご飯	○	豚肉とアスパラ のハーベキュー ソース炒め	小松菜のナムル 厚揚げスープ	豚肉 米みそ 厚揚げ	牛乳	黄ピーマン アスパラガス 小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 砂糖	油 ごま油	587 24.1 20.1 2.1	734 28.3 22.8 2.8	卵 	
17	月	ご飯	○	鶏のしそ みそ焼き	おぐらの納豆和え 沢煮椀	鶏肉 白みそ 納豆 かつお節 豚肉	牛乳 のり	青じそ おくら にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし えのき茸 ごぼう	米 砂糖		534 25.8 18.0 2.0	726 31.7 20.3 2.3	いも類 	
すこやかうま塩															
18	火	ご飯	○	揚げあじの 梅肉ソース煮	塩肉じゃが もずくのみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	梅 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 てん粉 砂糖 じゃがいも	油	700 30.7 21.2 2.3	870 36.1 24.1 2.9	緑黄色野菜 	
おはなし給食															
19	水	黒糖 ロールパン 小1個・中2個	○	プレーン オムレツ	コールスローサラダ カリオストロの スパゲティ	卵 ハム 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり スイートコーン レモン 玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 てん粉 スパゲティ パン粉	ノンエッグ マヨネーズ 油	656 27.9 25.2 2.9	884 36.5 32.1 3.5	魚 	
20	木	麦ご飯	○	鶏のしそ 回鍋肉	焼き餃子 モロヘイヤのスープ	鶏肉 白みそ 厚揚げ	牛乳	ピーマン ねぎ 赤ピーマン にら にんじん モロヘイヤ	キャベツ たけのこ にんにく 玉ねぎ きくらげ しょうが 椎茸	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉	ごま油 油	592 25.7 17.8 1.8	670 28.6 19.2 2.2	魚 	
おいしい浜田の日															
21	金	ご飯	○	(小)丸ごと あじ塩焼き (中)いわしの梅煮	磯香和え 根菜汁	(小)あじ (中)いわし 油揚げ 米みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう しめじ 玉ねぎ (中)梅	米 じゃがいも (中) 砂糖		631 38.0 13.8 2.2	694 27.2 15.8 2.4	肉 	
てまえみそ汁リレー															
24	月	ご飯	○	鶏のから揚げ	枝豆サラダ 洋風豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク 豆乳 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん トウモロコシ	にんにく しょうが 切干大根 玉ねぎ きゅうり 枝豆 キャベツ	米 てん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 オリーブ油	696 26.1 26.0 2.2	868 30.7 29.8 2.7	緑黄色野菜 	
25	火	麦ご飯	○	豚肉の 甘酢炒め	即席漬 夏野菜みそ汁	豚肉 麦みそ かつお節 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ	ピーマン ねぎ おくら かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん なす	米 麦 砂糖 てん粉	油 ごま	598 27.4 17.2 2.1	690 31.3 19.1 2.6	果物 	
26	水	生姜ご飯 (ご飯)	○	さばの塩麹 みそ漬け焼き	生姜ご飯の具 冬瓜汁	鶏肉 卵 さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	しょうが どうがん えのき茸	米 砂糖 てん粉	油	652 27.8 25.8 1.8	761 32.2 30.0 2.2	その他の野菜 	
27	木	キーマカレー (カレー風味 ご飯)	○	キーマ カレーの具	フレンチサラダ 麦のスープ	豚肉 鶏肉 大豆 金時豆 手亡	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン セロリ えのき茸 枝豆	米 砂糖 じゃがいも 麦	油	614 23.0 16.6 2.6	725 26.1 18.6 3.2	魚 	
28	金	麦ご飯	○	鮭のハニー マスタード焼き	にんじん しりしりサラダ BLTスープ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	にんにく もやし 切干大根 玉ねぎ レタス	米 麦 はちみつ 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	602 24.2 21.0 1.9	699 27.9 23.8 2.3	大豆製品 	