



令和2年 8・9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	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	さいりょうとそのしよくひんのはたらき				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
24	月	ごはん	○	豚肉のキムチ炒め	小松菜のナムル 中華スープ	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし 白菜キムチ しょうが 干し椎茸	米 砂糖 油	625 759	28.4 33.1	21.1 23.9	いも	
★	火	タコライス (ごはん)	○	タコライスの具	フルーツポンチ 野菜たっぷりスープ	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ ベーコン	小松菜 にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン みかん セロリ 黄桃 にんにく	米 白玉 砂糖 赤いんげん豆 ぶどうゼリー	油	695 804	24.0 27.3	19.9 22.3	魚	
26	水	まごわやさしい献立	○	まごわやさしい献立	まごわやさしい献立	鮭 牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 まごわやさしい	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき茸 こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	611 745	28.4 34.1	16.8 18.8	緑黄色野菜	
★	木	カレーライス (ごはん)	○	トマトオムレツ	コーンサラダ 夏野菜カレー	卵 豚肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	スイートコーン キャベツ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ なす にんにく	米 麦 砂糖	675 771	23.1 25.7	24.0 26.0	海藻	
28	金	ごはん	○	揚げさばの ごまソースかけ	キャベツの甘酢和え 沢煮椀	さば 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう もやし 干し椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	653 790	28.9 33.8	21.8 24.5	卵	
31	月	ごはん	○	豚肉とピーマンの いたもの炒め物	こんぶ 昆布サラダ ぎょうざスープ	豚肉 みそ	牛乳 昆布	ピーマン チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく キャベツ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖	647 750	23.6 26.8	20.7 23.2	魚	
1	火	ごはん	○	いわしの うめじ梅みそ煮	れんこんのごま和え むらこみそ汁	いわし 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	梅 れんこん きゅうり 玉ねぎ スイートコーン えのき茸	米 砂糖 でん粉	675 824	22.7 26.8	25.6 29.7	緑黄色野菜	
2	水	ごはん	○	さごしのオーロラ ソース焼き	ぶた 豚しゃぶサラダ マカロニスープ	さごし 豚肉 チキンウインナー みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 マカロニ	634 773	27.2 32.5	20.9 23.8	海藻	
3	木	ロールパン (ごはん)	○	はるまき 春巻き	やさしい 野菜ソテー ひやうし中華タレ	卵 ハム 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	スイートコーン きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 もやし たけのこ キャベツ	パン めん 小麦粉 春雨 砂糖	669 867	24.7 30.6	30.3 35.3	大豆製品	
4	金	ごはん	○	かんぱれ運動会！体育祭！献立	かんぱれ運動会！体育祭！献立	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 納豆 かつお節	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう	米 さといも 小麦粉 パン粉 青りんごゼリー	707 806	28.6 32.7	18.6 20.6	野菜	
7	月	ごはん	○	おいしい浜田の日	おいしい浜田の日	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	葉ねぎ さやいんげん にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 キャベツ 梨 きゅうり こんにゃく	米 砂糖 油	614 738	25.7 29.9	19.7 22.2	乳製品	
8	火	ごはん	○	あじの香味フライ	ほうれんそうのごま和え なめこのみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉	617 749	25.5 29.7	18.1 20.2	いも	
9	水	ごはん	○	とりにくくて 鶏肉の照り焼き	きりほしだいこん 切干大根のツナ和え トマトスープ	鶏肉 大豆 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	小松菜 パセリ にんじん トマト	切干大根 玉ねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	629 767	24.5 28.9	20.8 23.8	きのこ	
10	木	ごはん	○	満点朝ごはん献立	満点朝ごはん献立	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布	かぼちゃ 葉ねぎ にんじん さやいんげん	れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 えのき茸 こんにゃく	米 砂糖	666 770	26.6 30.4	24.2 27.4	果物	
11	金	さんまごはん (ごはん)	○	さんまごはんの具	ふるさと和え 豆腐のすまし汁 いっしょくらしのり	さんま 豆腐	牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ たくあん	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	655 755	24.8 28.1	25.4 28.8	緑黄色野菜	
★	月	ごはん	○	ポークビーンズ	グリーンサラダ ハムコンソープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	米 砂糖 じゃがいも	616 750	25.9 30.0	15.5 17.1	小魚	
15	火	わかめごはん (ごはん)	○	とりこんさい 鶏と根菜の 平つくね	こまつな 小松菜のおかか和え じゃがいもみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 かつお節 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ れんこん ごぼう	米 麦 じゃがいも 里いも	604 700	23.2 26.7	16.9 18.9	きのこ	
16	水	ごはん	○	サーモンチーズ フライ	いそあ 磯香和え とりにく 鶏団子のすまし汁	鮭 鶏団子 豆腐	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉	607 741	24.2 28.4	19.7 22.1	いも	
17	木	ごはん	○	むしシューマイ	ひじきのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	もやし 玉ねぎ にんにく 干し椎茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖	626 795	26.6 33.7	19.2 22.8	魚	
18	金	ごはん	○	しるみぎかな 白身魚フライ	れんこんの酢の物 厚揚げのみそ汁	ほき 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	れんこん 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	622 742	24.7 27.7	17.7 19.5	卵	
23	水	ごはん	○	いかの天ぷら	キャベツのゆかり和え ぶたの豚汁	いか 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん 赤しそ	キャベツ ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 じゃがいも	652 795	23.8 28.3	21.9 25.3	海藻	
24	木	げんまいはん 玄米ごはん	○	チャブチェ	のりサラダ たまご 卵スープ	豚肉 卵 ハム	牛乳 のり	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが エリンギ にんにく たけのこ 白菜キムチ 玉ねぎ スイートコーン キャベツ しめじ	米 マロニー 砂糖 でん粉	610 706	25.2 28.7	18.4 20.8	大豆製品	
25	金	ごはん	○	おいしい浜田の日	おいしい浜田の日	かれい 鶏肉 おから 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ ピーマン	米 さといも 小麦粉 砂糖 でん粉	702 847	30.8 36.2	22.4 25.3	きのこ	
28	月	ごはん	○	チキンメンチ カツ	はるまき 春雨の酢の物 いもだんご 芋団子汁	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ えのき茸	米 いももち 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨	698 843	24.8 29.1	19.6 21.8	緑黄色野菜	
★	火	ポークカレー ライス (ごはん)	○	パンプキン エッグ	かいそう 海藻サラダ ポークカレー	卵 豚肉	牛乳 わかめ 昆布 のり	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく 玉ねぎ グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも	692 808	23.4 26.8	21.3 24.0	貝	
30	水	むぎはん 麦ごはん	○	てづく 手作りさつま 揚げ	じゃがいものうま煮 かきたまみそ汁	卵 鶏肉 油揚げ あじ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 枝豆	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	731 882	30.5 35.7	26.8 30.6	乳製品	

★はスプーンをつく日です。

※物資の都合により変更になる場合があります。