



# 令和2年 12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	ざいりょうとそのしょうひんのはたらき					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	
1	火	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き	はりはり漬け 沢煮椀	鮭 みそ 竹輪 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 切干大根 白ねぎ ごぼう にんにく 干し椎茸	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油	629 762	26.6 31.3	17.2 19.1	いも類 	
2	水	麦ごはん	○	タンドリーチキン	れんこんサラダ コンソメスープ	鶏肉 まぐろフレーク ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 小松菜	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	677 819	26.1 30.0	24.9 28.1	海藻 	
★		まごわやさしい献立		○	あなごの卵とし	白酢和え さつまいものみそ汁	あなご みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 きゅうり きくらげ	米 砂糖 さつまいも	ごま油	663 802	27.8 32.2	18.8 21.0	果物 
4	金	肉まん 煮込みうどん	○	厚焼き玉子	昆布野菜	卵 かまぼこ 油揚げ 牛肉 豚肉	牛乳 昆布	葉ねぎ にんじん トウモロコシ	キャベツ 大根 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	うどん 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油	653 715	28.3 31.6	27.2 30.1	緑黄色野菜 	
★		満点朝ごはん献立		○	シルバーしょうゆ漬焼き	いろいろ炒め 麩のみそ汁	シルバー ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 麩	油	601 729	26.4 30.9	17.5 19.5	きのこ 
8	火	ごはん	○	磯香和え	里いもコロッケ	牛肉 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 玉ねぎ しょうが スイートコーン 椎茸	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 里いも 小麦粉	ごま油 油	690 832	24.1 28.1	24.5 27.7	小魚 	
9	水	麦ごはん	○	イカリングフライ	バンバンジー ロウペンタン	いか 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	もやし しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 ピーフン	油 ごま油	601 750	24.0 30.4	16.3 18.2	海藻 	
10	木	チキンカレーライス	○	ホットサラダ	ヨーグルト和え カレールウ	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー しめじ 玉ねぎ スイートコーン みかん パイナップル りんご にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	752 876	23.6 27.2	24.7 28.0	魚 	
11	金	ごはん	○	たらの風味揚げ	糸昆布の炒め煮 けんちん汁	たら 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	こんにゃく レモン ごぼう 干し椎茸	米 里いも 小麦粉 でん粉 砂糖	油	632 766	29.3 34.3	17.5 19.5	卵 	
14	月	ごはん	○	肉信田煮	おかかポン酢和え なめこのみそ汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 なめこ ごぼう	米 砂糖	油	628 718	23.6 26.5	19.6 21.5	いも類 	
15	火	ごはん	○	さわらの照り焼き	かみかみごぼう 豆乳鍋	さわら 大豆 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 えのき茸 白ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油	647 786	29.4 34.9	19.9 22.6	緑黄色野菜 	
16	水	麦ごはん	○	しまね和牛のサイコロステーキ	切干大根サラダ わかめスープ	牛肉 まぐろフレーク	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	切干大根 スイートコーン 玉ねぎ もやし にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま油	611 755	23.6 27.4	22.0 26.0	大豆製品 	
★		おいしい浜田の日献立		○	バトウフライ 一食タルタルソース	赤天入り野菜ソテー ポトフ みかん	バトウ 赤天 ウィンナー 卵	牛乳	にんじん トウモロコシ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー みかん	パン じゃがいも パン粉 でん粉	油 ノンエッグ タルタルソース	587 716	26.0 32.2	22.3 26.0	緑黄色野菜 
18	金	ごはん	○	タッカルビ	しゅうまい 厚揚げスープ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ きくらげ キャベツ にんにく 白菜キムチ	米 砂糖 トッポギ でん粉 小麦粉	油	642 814	24.3 30.8	18.1 21.4	魚 	
★		冬至献立		○	ぶりの照り焼き かぼちゃのみそ汁	ぶり 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 葉ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ しめじ しょうが ゆず	米 砂糖	ごま油	656 793	29.4 34.4	21.1 23.9	肉 	
22	火	麦ごはん	○	ポークソテー	ひじきサラダ 鶏スープ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ スイートコーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	664 807	28.3 33.2	21.1 23.8	きのこ 	
★		クリスマス献立		○	フレンチサラダ かぶスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう トマト	にんにく かぶ しょうが キャベツ 玉ねぎ スイートコーン グリーンピース	米 でん粉 小麦粉 ケーキ 砂糖	ごま油 油	792 926	27.5 30.5	32.2 34.2	魚 	
24	木	ごはん	○	さばのゆずみそ煮	納豆和え のっぺい汁	さば みそ 納豆 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	ゆず 大根 キャベツ こんにゃく 干し椎茸 ごぼう	米 里いも でん粉	油	657 797	27.0 31.7	23.1 26.2	小魚 	
25	金	ごはん	○	エビフライ	元氣サラダ なかよし汁	えび ハム 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	油	648 795	24.9 30.2	17.8 19.8	緑黄色野菜 	

★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。

島根県では、新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少している島根県産の水産物・和牛肉を給食の食材として提供する取組を行っています。このことにより島根県産品のおいしさや魅力を児童生徒のみなさんに伝えるとともに、生産者の経営安定を図ることとしています。3日の「あなご」、16日の「しまね和牛」、21日の「ぶり」は、この取組により、無償で給食に提供していただいています。ふるさとのめぐみに感謝していただきましょう。