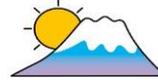




# 令和7年1月 学校給食献立表



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					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	
						体を作るもの		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
8	水	お正月献立 黒豆ごはん	○	ぶりの照り焼き	紅白なます 白玉雑煮	黒豆 ぶり かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ゆず 干し椎茸 白菜	米 白玉 砂糖		610 27.9 16.3 3.4	748 31.4 17.8 3.7	種子類
9	木	ごはん	○	タンダー チキン	切干大根サラダ ABC コンソメスープ	鶏肉 まぐろフレーク ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく しょうが 切干大根 玉ねぎ スイートコーン キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま 油 ごま油	643 25.9 21.5 1.7	802 30.6 24.6 2.3	緑黄色野菜
10	金	手前みそ汁りー&満点朝ごはん献立 ごはん	○	鯖の塩焼き	大根の雪花 ちゃんこ汁	鶏肉 揚げ 豆腐 鶏肉 麦みそ	牛乳	にんじん	大根 干し椎茸 白菜 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ こんにゃく	米 油		627 26.9 24.1 2.1	790 32.0 28.1 2.5	緑黄色野菜
14	火	ごはん	○	ロイヤルカツ	ぬた 沢煮椀	鶏肉 牛肉 豚肉 かまぼこ 白みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし えのき茸 ごぼう	米 パン粉 砂糖	油	665 24.6 19.5 1.6	760 26.9 20.8 1.9	魚
15	水	麦ごはん	○	春巻き	キムタクビーフン スーミータン	豚肉 卵 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ たくあん クリームコーン	米 麦 はるさめ てん粉 砂糖 ビーフン 小麦粉	油 ごま油	649 21.8 20.9 3.1	738 24.4 23.0 3.5	乳製品
16	木	おはなし給食〜中1英語より:フィリピン料理 ごはん	○	アドボ	ポテトサラダ シニガンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト トウモロコシ	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 セリリー レモン	米 砂糖 てん粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	666 28.0 22.1 2.0	830 33.5 25.2 2.3	大豆製品
17	金	野菜たっぷり100 ごはん	○	鯖ときのこの みそ炒め	チンゲン菜と 揚げのサラダ みぞれ汁	鯖 麦みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜 葉ねぎ	しょうが しめじ まいたけ 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 干し椎茸	米 砂糖 春雨	油 ごま油	598 29.1 15.7 1.8	747 34.7 17.7 2.2	果物
20	月	すこやかうま塩 ごはん	○	鶏肉の から揚げ	ゆず大根 和風ポトフ	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 大根 ゆず かぶ 白菜 玉ねぎ スイートコーン えのき茸	米 てん粉 小麦粉 砂糖 さといも	ごま油 油	682 23.4 25.6 1.9	849 27.6 29.4 2.2	緑黄色野菜
21	火	美川小6年生が考えた献立 ごはん	○	ぶりとレモンの 塩麹焼き	ブロッコリーとツナの マカロニサラダ ねぎと梅の ぼかぼかスープ	ぶり まぐろフレーク 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ えのき茸 ごぼう 大根 しょうが 梅	米 マカロニ 砂糖 てん粉	ノンエッグ マヨネーズ	657 27.9 24.5 2.6	824 33.3 28.5 3.2	いも類
22	水	麦ごはん	○	元気120% とろとろたらの マヨネーズ焼き	小松菜と 厚揚げの卵とじ 白菜と豚肉のスープ	たら 厚揚げ 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ゆず果汁 大根 だいだい果汁 えのき茸 白ねぎ しょうが	米 麦 長いも 砂糖 てん粉	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま油	617 29.6 20.6 2.3	709 34.0 23.0 2.7	緑黄色野菜
23	木	学校給食週間 給食タイムマシーン ごはん	○	ささみの マヨネーズ揚げ	元気120倍ツナ野 菜 三種類の おにぎり	ささみ まぐろフレーク 油あげ 麦みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー スイートコーン 大根	米 パン粉 砂糖 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	644 28.2 20.2 1.8	807 33.8 23.0 2.1	卵
24	金	セルフ おにぎり (ごはん)	○	鯖の塩焼き 菜養みそ汁 味噌汁	高菜の炒め煮 菜養みそ汁 味噌汁	鯖 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ 高菜	切干大根 たけのこ 大根 しめじ	米 砂糖 ずいどん	ごま油	613 29.3 13.7 1.7	746 34.4 15.3 2.1	果物
27	月	麦ごはん	○	鯨の竜田揚げ	ごま酢和え のっぺい汁	鯨 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	白菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 大根 こんにゃく	米 麦 砂糖 さといも てん粉	油 ごま	613 27.8 17.4 1.7	708 31.9 19.2 1.9	緑黄色野菜
28	火	揚げパン	○	洋風おでん	ひじきサラダ ヨーグルト	きなこ ハム 鶏肉 ウインナー 竹輪 エソ	牛乳 ひじき 昆布 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ほうれん草	れんこん スイートコーン 大根 こんにゃく	パン 砂糖 じゃがいも てん粉	油 ごま油	665 29.5 25.5 3.0	721 32.2 28.0 3.4	果物
29	水	おいしい浜田の日 ごはん	○	鯖の煮食い	赤天の マヨネーズ焼き かき玉汁	さば 赤天 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう 白ねぎ 玉ねぎ えのき茸 こんにゃく	米 パン粉 じゃがいも てん粉	ノンエッグ マヨネーズ	638 26.2 19.3 2.2	783 30.3 21.6 2.7	肉
30	木	おいしい浜田の日 うずめ飯 (ごはん)	○	竹輪の 磯辺天ぷら	昆布野菜 うずめ飯の具 1食ちらしのり	鶏肉 竹輪 厚揚げ	牛乳 昆布 のり あおさ	にんじん トウモロコシ	干し椎茸 ごぼう キャベツ 大根	米 小麦粉 てん粉 さといも	油 ごま ごま油	691 26.1 25.1 2.7	835 29.7 28.0 3.1	緑黄色野菜
31	金	おいしい浜田の日 浜っ子カレー (ごはん)	○	浜っ子 カレー	福神漬け和え ぼんかん	赤天 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 福神漬け りんご ぼんかん	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油	628 24.4 19.8 2.4	836 29.5 22.3 2.7	卵

※物資の都合により変更になる場合があります。