



令和3年 2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	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	ざ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
1	月	ごはん	○	チキンカツ	ぬた ゆばのすまし汁	鶏肉 卵 かまぼこ ゆば みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ えのき草	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	690 835	27.7 32.2	23.6 26.7	小魚
2	火	ごはん	○	いわしの香味フライ	めのは和え 大根のみそ汁 節分豆	いわし 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん トウモロコシ トマト	キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	647 777	25.8 29.7	20.3 22.7	きのこ
3	水	わかめごはん	○	厚焼き玉子	元気サラダ 豚汁 いよかんゼリー	卵 みそ ハム かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり スイートコーン 大根 白菜	米 砂糖 さつまいも いよかん ゼリー	油	645 801	25.4 30.4	17.9 20.2	緑黄色野菜
4	木	ごはん	○	牛肉の赤ワインソース炒め	ひじきサラダ コンソメスープ	牛肉 ウィンナー まぐろフレーク 大豆	牛乳 ひじき	フロccoli にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも でん粉 砂糖	油	687 836	26.4 30.7	24.8 28.3	種実類
5	金	麦ごはん	○	銀鮭の西京漬け焼き	ぜんまいの炒め煮 かき玉汁	鮭 牛肉 卵 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ぜんまい こんにゃく 干しいたけ えのき草 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉	油	601 731	26.0 30.4	19.3 21.7	海藻
8	月	ごはん	○	鶏肉のおろしポン酢かけ	ミルクおから なめこのみそ汁	鶏肉 おから 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 なめこ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	703 850	30.8 35.9	23.8 26.8	緑黄色野菜
9	火	ごはん	○	太刀魚の塩焼き	筑前煮 肉団子のすまし汁 オレンジ	太刀魚 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ きぬさや	ごぼう 白菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ れんこん こんにゃく オレンジ	米 砂糖	油	674 813	26.5 30.7	24.0 27.2	いも類
10	水	あじそぼろごはん (麦ごはん)	○	揚げだし豆腐 銀あんかけ	あじそぼろ ごはんの具 根菜汁	豆腐 あじ 高野豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 グリーンピース	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう	米 麦 里いも 砂糖 小麦粉	油	647 775	25.3 28.9	18.8 20.6	果物
12	金	ごはん	○	かぼちゃひき肉サンドフライ	ほうれんそうの納豆和え 里いものみそ汁 お米のムース	豚肉 納豆 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれんそう 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 さといも お米のムース	油	688 858	22.8 27.1	22.3 25.5	その他の野菜
15	月	ごはん	○	さばのみそ煮	なめたけ和え 和風ポトフ	さば みそ 卵 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ えのき草 かぶ こんにゃく 干しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	656 824	24.9 30.3	20.3 24.8	海藻
16	火	麦ごはん	○	美善ホークのジンジャーソテー	切り干し大根サラダ わかめスープ	豚肉 ハム	牛乳 わかめ	葉ねぎ フロccoli にんじん	切干大根 スイートコーン 玉ねぎ もやし しょうが りんご	米 麦 砂糖 はちみつ	油 ごま ごま油	629 762	26.2 29.5	20.3 23.2	大豆製品
17	水	ごはん	○	あなごの天ぷら	きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 ぼんかん	あなご 豆腐 みそ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ ぼんかん	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	719 866	29.1 34.3	21.7 24.9	いも類
18	木	ビーフカレーライス (ごはん)	○	オムレツ	フレンチサラダ ビーフカレー	卵 牛肉	牛乳 チーズ	フロccoli にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく 甘夏みかん りんご	米 砂糖 じゃがいも	油	765 936	26.7 32.3	27.0 31.6	魚
19	金	ごはん	○	エビチリ	フロccoliナムル 中華風ABCスープ	えび ハム 焼き豚 みそ	牛乳	にら にんじん フロccoli	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま油	695 840	23.2 27.2	22.1 25.0	乳製品
22	月	麦ごはん	○	焼き鶏	キャベツのゆかり和え いももち汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	あずっこ にんじん 赤しそ 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	米 麦 いももち	油	631 763	28.4 33.6	17.8 19.8	卵
24	水	ごはん	○	いわしの梅煮	わかめの酢の物 貝だくさんみそ汁 子つぶ大福	いわし かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	梅 こんにゃく キャベツ きゅうり 白菜 大根 しめじ	米 じゃがいも 砂糖 子つぶ大福	ごま	647 772	26.0 30.3	14.7 16.4	緑黄色野菜
25	木	ソフトフランスパン	○	チーズはんぺんフライ	さわやかサラダ ビーフシチュー	はんぺん 鶏肉 牛肉 卵	牛乳 チーズ	フロccoli にんじん グリーンピース	にんにく 玉ねぎ キャベツ ゆず	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油	669 769	28.2 32.3	34.8 38.7	大豆製品
26	金	炊き込みごはん	○	鮭の梅みそ焼き	あずっこの和え物 麩のすまし汁	鮭 かつお節 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	あずっこ にんじん 葉ねぎ	梅 キャベツ 玉ねぎ えのき草 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 麩	油	611 706	29.1 33.4	13.1 14.1	種実類

※物資の都合により変更になる場合があります。