

令和7年2月 学校給食献立表

浜田市立金城学校給食センター

今月の浜田市・金城町産の食材は、
 *みそ・豚肉・ベーコン・ハム
 キャベツ・ほうれんそう・こまつな
 ひらたけ・干しいたけ を使用する予定です。



※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとなる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	おにたいじ ごはん	○	いわしのうめに ごまあえ けんちんじる	いわし だいす あつあげ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう ごんにゃく うめ	ごめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	600 2.2	720 2.7
4	火	ごはん	○	えびカツ	じゃがいものちゅうかふういため とうふのちゅうかスープ	えび さかなすりみ ふたにく あつあげ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えだまめ	ごめ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	628 1.9	760 2.5
5	水	ごはん	○	ぶたにくの しょうがやき	うまみあえ なかよしじる	ベーコン ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし ぶなしめじ	ごめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	610 1.9	735 2.6
6	木	うすめ めし	○	やさいチップス キャベツのすのもの	とりにく あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん みづば こまつな	ほししいたけ ごぼう せんきりだいこん キャベツ	ごめ さとう かたくりこ ヤーコン さつまいも さといも	あぶら ごま	620 1.9	745 2.3	
7	金	ごはん	○	えだまめがんもに (中2c)	きんぴらごぼう とうふのすましじる	ちくわ がんも とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ざやいんげん こまつな	こんにゃく えのきだけ ごぼう	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	600 2.0	785 2.4
10	月	ごはん	○	やきししゃも (2vi)	キャベツのすのもの ちくせんに	まぐろフレーク こもちししゃも とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん ざやいんげん	キャベツ だいこん れんこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	625 1.6	768 2.2
12	水	ごはん	○	あげぎょうざ (小2c 中3c)	はるさめサラダ スミーダン	まぐろフレーク たまご ぶたにく とりにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	ごめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	647 1.9	793 2.3
13	木	むぎ ごはん	○	サバのソースに	ひじきに だいこんのみそしる	ちくわ サバ とうふ あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん ざやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	ごめ むぎ さとう	あぶら ごま	622 2.1	724 2.5
14	金	わかめ ごはん	○	ハートのコロッケ	2月生まれのみなさん、おめでとうございます。 アーモンドサラダ クリームスープ みかんゼリー	ウインナー だいす とうにゅう	牛乳 わかめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	はくさい だいこん	ごめ むぎ さとう こむぎこ こめこ パンこ みかんゼリー	あぶら アーモンド	709 2.5	838 2.8
17	月	ごはん	○	ホイコーロー	さっぱりゆずサラダ ぐだくさんスープ	さかなすりみ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ ゆず えだまめ にんにく	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 2.4	738 3.0
18	火	あいがもロボ まいごはん	○	ワカサギの からあげ	ごますあえ ぽかぽかしょうがいりみそしる	わかさぎ とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが だいこん	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	589 1.9	709 2.3
19	水	カレー ライス	○	かいそうサラダ りんご	おさかなソーセージ ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト こまつな	しょうが ひらたけ りんご	たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ さとう はちみつ こめこ じゃがいも	あぶら マーガリン ごまあぶら	675 2.2	797 2.9
20	木	ごはん	○	オムレツ	チーズサラダ ABCスープ	たまご とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし	ごめ マカロニ さとう じゃがいも	ドレッシング ごま	580 2.4	713 3.1
21	金	ごはん	○	サバの ごまてりやき	ほうれんそうのいそかあえ さつまいものみそしる	サバ とりにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	602 2.1	747 2.4
25	火	ビビンバ	○	にくみそ	ナムル あつあげスープ	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし とうもろこし ほししいたけ こんにゃく	ごめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	648 1.7	783 2.1
26	水	ごはん	○	あげだしどうふの きのこあんかけ (中2c)	かみかみサラダ わかめスープ	まぐろフレーク ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ざやいんげん	えのきだけ ごぼう キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	601 2.2	700 2.8
27	木	ごはん	○	とりつくねの ゆずみそやき	ツナあえ ぶたじる	まぐろフレーク とりにく ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ゆず カリフラワー ごぼう だいこん ぶなしめじ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	602 1.9	703 2.3
28	金	ごはん	○	のどぐろのつけ (小6・中3のみ) いわしのトマトに (小1~5、中1~2)	ミルクおから ふるさとじる	のどぐろ いわし ぶたにく おから みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ トマト ざやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい	ごめ さとう さつまいも	あぶら	680 2.4	845 3.1