

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・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。



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

※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。

ぴらたい・牛じしいたけ を使用する予定です。						おもに体をつくるもの になる食品		おもに体の調子を整える食品				おもにエネルギーのもと になる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)		
日	曜	主 食	牛乳	主 菜	副菜・汁物他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校			
																
 一日遅めに節分献立								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 だいこん ごぼう こんにゃく うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	600 2.2	720 2.7	
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											
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 ぶたにく あつあげ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	キャベツ えだまめ	たまねぎ	こめ 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 だいこん もやし ぶなしめじ	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	610 1.9	735 2.6		
6	木	うずめ 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 みつば こまつな	ほししいたけ ごぼう せんぎりだいこん キャベツ	たまねぎ	こめ 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2こ)	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 さやいんげん こまつな	こんにゃく えのきたけ だいこん ごぼう	たまねぎ	こめ 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 (2び)	キャベツのすのもの ちくぜんに	まぐろフレーク こもちししゃも とりにく こうやとうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	だいこん	こめ 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2こ 中3こ)	はるさめサラダ スーミータン	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 とうもろこし にんにく	たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	647 1.9	793 2.3		
 すこやか うま塩の日 (おいしく減塩できるポイントをおさえる)								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 さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	622 2.1	724 2.5
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											
 おたんじょうび給食 — 2月生まれのみなさん、おめでとうございます。								ウィンナー 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	こめ 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	
14	金	わかめ ごはん	○	ハートのコロッケ	アーモンドサラダ クリームスープ みかんゼリー											
 野菜たっぷり100(いちまるまる)の日 (1食で100g以上の野菜がとれる)								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 ブロッコリー さやいんげん	しょうが 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	キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 2.4	738 3.0
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											
 てまえみそ汁リレーの日:浜田ろう学校のおすすめ!								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	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	589 1.9	709 2.3
18	火	あいがも口ボ まいごはん	○	ワカサギの からあげ	ごますあえ ぼかぼかしょうがいりみそしる											
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 ひらだけ りんご	たまねぎ	こめ 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 たまねぎ とうもろこし	だいこん	こめ 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	だいこん	こめ 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	きゅうにく 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 にんにく	キャベツ	こめ 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	○	あげだしとうふの きのこあんかけ (中2こ)	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 さやいんげん	えのきたけ ごぼう キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ	ごぼう	こめ 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	だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	602 1.9	703 2.3		
28	金	ごはん	○	のどぐろのにつけ (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 さやいんげん	しょうが だいこん はくさい	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	680 2.4	845 3.1		