

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・黒米・みそ・豚肉・ハム・ベーコン
小松菜・ほうれん草・米粉・きくらげ



令和6年6月 学校給食献立

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。

小松菜・ほうれん草・米粉・きくらげ						おもに体をつくるもとになる食品		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	
3	月	むぎごはん	〇	にくどうふ	ごまつなごまあえ うおそうめんじる	さかなすりみ ぶたにく あつあげ	牛乳	にら ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ワケ はくさい きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	61 3 2.2	71 5 2.6	
4	火	ごはん	〇	みそカツ	なっとうあえ だんごのすましじる	ぶたにく かつおぶし なっとう みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ さとう ごおきこ こめこ パンこ しらだまもち	あぶら ごま	69 0 1.5	85 2 2.0	
5	水	ごはん	〇	さわらの トマトソースやき	ほしだいこんサラダ ポトフ	さわら とりにく ししいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん スナックエンドウ パセリ	きゅうり たまねぎ だいこん れんこん なす きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	66 9 2.2	71 5 2.6	
6	木	梅の日献立 むぎごはん	〇	とりにくの うめてりやき	きんぴらごぼう もすくのみそしる	ちくわ とりにく とうふ みそ	牛乳 もすく	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう ごんにやく だいこん うめ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	62 7 2.1	中なし	
7	金	ごはん	〇	こいわしの なんばんづけ	キャベツのささみあえ こうやどうふのみそしる	いわし かつおぶし とりにく こうやどうふ みそ	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ さとう こめこ	あぶら	62 8 2.1	中なし	
10	月	ごはん	〇	ぶたにくの しょうがやき	あおなのあえもの なかよしじる	ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	あおピーマン ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きくらげ だいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	62 5 1.7	75 2 2.2	
11	火	ごはん	〇	かれいの ごまからあげ	キャベツとハムのすのもの ごぼうのみそしる	カレイ ハム ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう はくさい たまねぎ ごんにやく	こめ さとう ごおきこ こめこ	あぶら ごま	62 7 1.9	75 0 2.4	
12	水	きんた カレー	〇		ナッツごぼう ふるさとドレッシングあえ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり にんにく	こめ くらまい さとう はちみつ ごおきこ こめこ	あぶら マーガリン アーモンド ドレッシング	75 9 2.3	89 7 2.7	
13	木	まめ ごはん	〇	あつやきたまご	さばフレークあえ とうふのすましじる	たまご サバ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	61 6 2.0	72 8 2.5	
14	金	ごはん	〇	あじのしおやき	うのはないりに キャベツのみそしる	あじ ぶたにく おから みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	65 1 1.9	75 3 2.2	
17	月	おたんじょうび給食 6月生まれのみなさん、おめでとうございます。				やさしいサラダ だいこんスープ ももゼリー	おさかなソーセージ えび とりにく	牛乳 チーズ わかめ	ブロックリー にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんにく	こっぺパン さとう こめこ もちゼリー	あぶら オリーブあぶら バター	62 8 2.6	74 4 3.3
18	火	むぎ ごはん	〇	ぶたにくのバーベ キューソースいため	ごまつなナムル あつあげスープ	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	きピーマン アスパラガス ごまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん もやし きくらげ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	61 0 2.0	71 6 2.5	
19	水	ごはん	〇	かぼちゃコロッケ	きゅうりのツナあえ ようふうとうにゅうみそしる	まぐろフレーク ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	牛乳	あかピーマン アスパラガス にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	64 5 2.1	79 3 2.8	
20	木	ごはん	〇	さばのゆずみそや き	ひじきとだいすのいために だいこんのみそしる	サバ とりにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	63 8 2.0	79 0 2.5	
21	金	むぎ ごはん	〇	とりちり	じゃがいものちゅうつかワッ ダ はるさめスープ	かまぼこ とりにく	牛乳	トマト にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく	こめ むぎ さとう ごおきこ こめこ はるさ め じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	66 7 1.9	78 4 2.2	
24	月	ごはん	〇	てりやきハンバー グ	フルーツサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにく ぶたにく おから だいす きんときまめ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいのこ きゅうり あまなつみ かん パイナップル はくさい	こめ さとう かたくりこ ごおきこ	あぶら マヨネーズ	65 5 2.1	78 9 2.4	
25	火	ごはん	〇	あげアジの ばいにくソースに	オクラのあえもの けんちんじる	アジ ハム とうふ	牛乳	オクラ あかピーマン にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ うめ ほししいたけ ごんにやく	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	66 0 2.0	80 1 2.5	
26	水	ごはん	〇	ぶたにくの レモンがらめ	フレンチサラダ さかなだんごスープ	まぐろフレーク さかなすりみ ぶたにく	牛乳 あらめ	あおピーマン ごまつな にんじん にら	にんにく キャベツ はくさい ぶなしめじ レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	59 0 1.9	71 0 2.4	
27	木	とりごぼ う ごはん	〇	さけのかおりやき	ごまあえ だいこんのすましじる	さけ とりにく かつおぶし あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ パセリ	ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん きくらげ たまねぎ	あぶら さとう	あぶら ごまあぶら ごま	60 5 2.1	73 8 2.6	
28	金	ごはん	〇	ぎょうろつけ	はるさめいため かぼちゃスープ	さかなすりみ ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 ひじき	ごまつな かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが ほししいたけ ごぼう もやし	こめ さとう はるさめ かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら	64 2 2.2	77 7 2.6	

6月は食育月間です。

毎年6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



生伯を振り返り、「良」について考えましょう。

