

今月の浜田市・金城町産の食材は、

米・みそ・豚肉・たまご・ベーコン・ハム・

白菜

玉葱・キャベツ・にんにく・じゃがいも・小

松菜



日	曜	主 食 しゅ しょく	牛 乳	主 菜 しゅ さい
1	火	ごはん	○	オムレツの トマトクリームかけ
2	水	ごはん	○	たらのちゅうかあんか け
3	木	ごはん	○	あげだしどうふの なめこあんかけ(中2こ)
4	金	あきのた きこみご はん	○	やきししゃも (2こ)
 たんじょうび給食 10月生まれのみな				
7	月	きなこ あげパン	○	マカロニボロネーゼ
8	火	ごはん	○	さばフレーク
9	水	ごはん	○	チンジャオロース



日の愛護デー献立 & ラッキーにんじんの日

各汁
んか

10	木	むぎ ごはん	○	さけとかぼちゃの グラタン
11	金	ごはん	○	とりにくのからあげ
15	火	ごはん	○	あつやきたまご
16	水	ごはん	○	しまみざかなのムニエル
17	木	ごはん	○	むししゅうまい (小2こ 中3こ)
18	金	むぎ ごはん	○	ながいものかきあげ



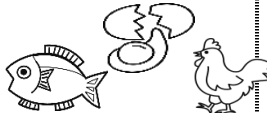
てまえみそ汁リレーの日：金城学校給食センター

21	月	ごはん	○	さばのゆずみそやき
22	火	むぎ ごはん	○	ポークチャップ
23	水	ごはん	○	あかてんのマヨやき (2こ)
24	木	ごはん	○	やきぐりコロッケ

25	金	むぎ ごはん	○	いわしのしょうがに
28	月	ごはん	○	とりにくのさっぱりに
29	火	ハヤシ ライス	○	ひとくちどうふの バジルやき
 野菜たっぷり100(いちまるまる)の日 (1食)				
30	水	ごはん	○	ぶたにくの ガーリックいため
 すこやか うま塩の日 (おいしく減塩できるポイント)				
31	木	むぎ ごはん	○	サンマののりあげ

令和6年10月 学校給

※物資の都合により、献立

ふくさい しるものほか 副菜・汁物他	おもに体をつくるもと になる食品		おもに体の
	1群	2群	3群
			
ドレッシングサラダ コンソメスープ	かまぼこ ベーコン たまご	牛乳 なまク リーム	ブロッコリー にんじん こまつな
ハムサラダ あつあげスープ	タラ ハム あつあげ	牛乳 わかめ	あかピーマン こまつな にんじん ねぎ
いろどりなます つくねいりみそしる	かまぼこ とりにく とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう
ごまあえ とうふのすましじる	こもちししゃも あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー こまつな かぼちゃ ねぎ
さん、おめでとうございます。 やさいサラダ のむヨーグルト	まぐろフレーク ぎゅうにく ぶたにく きなこ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん あおピーマン トマト ブロッコリー こまつな
なっとうあえ おまめのみそしる	さば かつおぶし なっとう しろはなまめ みそ	牛乳 のり	さやいんげん ほうれんそう にんじん
ごまドレサラダ えびとはくさいのスープ	えび ぎゅうにく	牛乳 わかめ	あおピーマン あかピーマン ブロッコリー

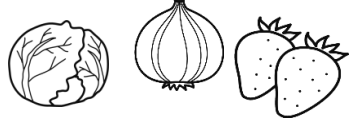
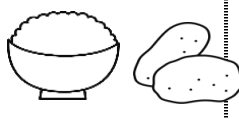
缶に1つだけラッキーにんじんが入っています。お楽しみに！	さけ ウィンナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ
	れんこんサラダ キャベツスープ		
かぼちゃのおかかあえ もやしスープ	かつおぶし とりにく あつあげ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん こまつな
ごもくきんぴら ひらたけのみそしる	たまご ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン きピーマン こまつな
まめまめサラダ ポテトスープ	シイラ とりにく だいず とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう パセリ
ナムル はっほうさい	かまぼこ いか とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん ねぎ
きのこサラダ こうやどうふのみそしる	ベーコン とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな ねぎ
ーのおすすめ にんじんしりしり ぶたじる	まぐろフレーク ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ
フルーツサラダ とうにゅうスープ	おさかなソー セージ ハム ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ
わかめのすのもの ちくぜんに	さかなすりみ ちくわ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん
オニオンサラダ みそポトフ	まぐろフレーク おさかなソー セージ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ

キャベツのすのもの ごぼうじる	かまぼこ いわし ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ
ひじきとだいずのいために とろとろたまごスープ	ベーコン たまご とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ
ツナサラダ	まぐろフレーク ぎゅうにく あつあげ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ブロッコリー こまつな さやいんげん
で100g以上の野菜がとれ フレンチサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな ブロッコリー あかピーマン にんじん トマト
、をおさ レモンあえ だんごじる	サンマ とりにく みそ	牛乳	こまつな

食 献 立 表

浜田県立島城学校給食セン

1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。

り調子を整える食品	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)	
4群	5群	6群	小学校	中学校
				
たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	こめ さとう	あぶら バター	600 2.2	733 2.7
しょうが はくさい とうもろこし キャベツ きくらげ	こめ さとう はるさめ こめこ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	650 2.1	786 2.5
なめこ キャベツ カリフラワー なす たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう	あぶら ごま	615 2.0	中 なし
まいたけ はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	ごま	601 1.8	中 なし
たまねぎ なす ぶなしめじ にんにく キャベツ とうもろこし	こっぺパン さとう	あぶら マヨネーズ ごま	762 2.2	909 2.8
ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ はくさい	こめ さとう さつまいも	あぶら	663 1.5	803 1.8
にんにく たけのこ キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま	593 2.0	707 2.6

受

(4

たまねぎ ぶなしめじ だいこん れんこん キャベツ	こめ うどん さとう こめこ	バター ドレッシング	656 2.2	783 2.8
しょうが にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ	こめ さとう こめ こ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	661 1.5	821 1.8
ごぼう だいこん たまねぎ ひらたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	608 2.0	734 2.3
レモン キャベツ りんご ぶなしめじ たまねぎ とうもろこ し えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら バター	636 1.8	765 2.0
はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいた け きりぼしだいこん	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	631 2.0	777 2.4
たまねぎ とうもろこ し ぶなしめじ エリンギ ほししいたけ キャベ ツ	こめ むぎ さとう かたくりこ ながいも	あぶら ごま	677 1.9	792 2.0
ゆず もやし はくさい だいこん こんにゃく ごぼう	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	662 2.0	822 2.3
たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ もやし あまなつみか ん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	640 1.9	750 2.2
だいこん キャベツ れんこんこんにゃく ごぼう ほししいたけ	こめ さとう パン こ かたくりこ さといも	あぶら マヨネーズ ごま	655 2.1	793 2.9
キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ	こめ さとう パンこ くり じゃがいも	あぶら マヨネーズ	651 1.9	805 2.3



キャベツ カリフラ ワー ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	635 2.0	745 2.7
しょうが にんにく はくさい ほししいた け	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	639 2.2	中 なし
にんにく たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら ドレッシン グ ごま	678 2.3	797 3.0
にんにく たまねぎ れんこん キャベツ ぶなしめじ	こめ マカロニ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	623 1.9	753 2.4
しょうが はくさい だいこん レモン なすこんにゃく たまねぎ	こめ むぎ しらたまもち かたくりこ	あぶら	689 1.6	805 1.9

立献援応験



2)2

(2)

(2)



献立

