

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・黒米・みそ・豚肉・たまご・ベーコン
ハム・白菜・キャベツ・にんにく・小松菜
ねぎ・さつまいも・大根・きくらげ・ひらたけ
を使用する予定です。



令和6年11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。

おもちに体をつくるものになる食品					おもちに体の調子を整える食品				おもち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)								
1群		2群		3群		4群		5群		6群		小学校	中学校						
各汁缶に1つだけラッキーにんじんが入っています。 お楽しみに！					ベーコン とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ		牛乳		さやいんげん トマト にんじん パセリ		にんにく たまねぎ ぶなしめじ とうがん		こめ さとう さつまいも		あぶら ごま		688 2.0	834 2.4	
1	金	ごはん	○	チキンビーンズ	だいがくいも とうがんとベーコンのスープ	さけ とうふ あぶらあげ みそ		牛乳		ほうれんそう にんじん こまつな		こんにゃく だいこん ほししいたけ ゆず		こめ さとう かたくりこ さといも		ごまあぶら ごま		596 1.5	729 1.8
5	火	ごはん	○	さけのかおりやき	こんにゃくのしろあえ さといものすましじる	ウインナー とりにく		牛乳		にんじん あおピーマン ブロッコリー さやいんげん パセリ		たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん とうもろこし		こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも		あぶら		665 2.1	779 2.5
6	水	むぎ ごはん	○	すどり	やさいサラダ カレースープ	とりにく こうやどうふ みそ		牛乳		こまつな にんじん ねぎ		だいこん れんこん キャベツ ごぼう ぶなしめじ なす		こめ さとう かたくりこ		あぶら ごま		608 2.2	732 2.8
7	木	ごはん	○	こんさいつくねの おろしかけ	ごまあえ こうやどうふのみそしる	まぐろフレーク かつおぶし とりにく とうふ みそ		牛乳 ちりめん じゃこ		たかな にんじん チンゲンサイ		キャベツ こんにゃく とうもろこし しょうが ほししいたけ もやし		こめ さとう いももち		あぶら ごまあぶら ごま		670 2.6	801 3.2
8	金	たかな チャーハン	○	いももちの ミルクあげ	キャベツサラダ とうふのちゅうかスープ	ちくわ サバ だいず みそ		牛乳		にんじん さやいんげん こまつな ねぎ		ごぼう だいこん はくさい なめこ ほししいたけ うめ		こめ さとう さといも				633 2.0	762 2.2
11	月	ごはん	○	サバの うめてりやき	だいずのいために さんこんごさいのみそしる	まぐろフレーク たまご ぶたにく あぶらあげ		牛乳		こまつな にんじん ほうれんそう		しょうが たまねぎ だいこん キャベツ ほししいたけ		こめ さとう かたくりこ さつまいも		あぶら ごま		616 2.3	737 2.9
12	火	さつまいも ごはん	○	ぶたにくの しょうがやき	だいこんのごまあえ かきたまじる	かまぼこ アジ ぶたにく あぶらあげ みそ		牛乳 わかめ		にんじん こまつな		キャベツ だいこん たまねぎ ぶなしめじ		こめ さとう さつまいも		ごま		607 1.7	742 2.3
13	水	ごはん	○	アジのもしおやき	わかめのすのもの ぶたじる	おさかなソーセー ジ ぶたにく		牛乳 チーズ		にんじん トマト こまつな		にんにく しょうが たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ ごぼう		こめ くろまい さとう はちみつ かたくりこ じゃがいも		マーガリン あぶら ごまあぶら アーモンド		762 2.5	906 3.0
14	木	オータム きんたカレー	○		ナッツごぼう やさいサラダ	たまご ベーコン ぶたにく おから みそ		牛乳		にんじん さやいんげん		たまねぎ だいこん キャベツ こんにゃく ほししいたけ ごぼう		こめ さとう かたくりこ		あぶら		643 2.1	775 2.5
15	金	ごはん	○	あつやきたまごの あんかけ	うのはなのいりに キャベツのみそしる	ハム かつおぶし		牛乳 こんぶ		こまつな にんじん ブロッコリー		キャベツ とうもろこし カリフラワー たまねぎ		こめ むぎ さとう じゃがいも		あぶら		711 2.2	828 2.8
18	月	むぎ ごはん	○	さといもコロッケ	うまみサラダ クリームシチュー	ちくわ とりにく がんも		牛乳		こまつな にんじん ねぎ		はくさい たまねぎ だいこん えだまめ ほししいたけ		こめ うどん さとう かたくりこ		ごまあぶら ドレッシング ごま		628 1.8	821 2.2
19	火	あいがもロボ まいごはん	○	えだまめがんもに (中2こ)	こまつなのあえもの うどんじる	シイラ ぶたにく みそ		牛乳 こんぶ		ブロッコリー にんじん ほうれんそう パセリ		にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ はくさいキムチ		こめ パンこ じゃがいも		あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま		655 2.2	768 2.7
20	水	むぎ ごはん	○	シイラの こうみフライ	しおこんぶあえ ごまキムチじる	たまご ハム とりにく とうふ		牛乳 チーズ なまク リーム		ほうれんそう かぼちゃ こまつな にんじん ブロッコリー パセリ		たまねぎ ひらたけ キャベツ にんにく だいこん		こめ さとう		あぶら マーガリン マヨネーズ アーモンド		647 1.7	781 2.3
21	木	ごはん	○	とうふキッシュ	ひらたけいため コンソメスープ	ちくわ いわし みそ		牛乳 わかめ		ほうれんそう にんじん こまつな		しょうが キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも		あぶら マヨネーズ		672 1.8	795 2.1
22	金	ごはん	○	いわしのかばやき	ほうれんそうのカレーふうみあえ りきゅうじる	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ		牛乳 ひじき		にんじん ブロッコリー		しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい		さらうどんめん さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも あおりんごゼリー		あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま		709 2.1	838 2.8
25	月	おいもの むしパン さらうどん	○		ひじきのサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ		牛乳		さやいんげん こまつな にんじん		たまねぎ ぶなしめじ れんこん はくさい とうもろこし キャベツ たけのこ		こめ さとう かたくりこ こめこ		あぶら ごまあぶら ごま		634 2.3	764 2.9
26	火	ごはん	○	にくだんごの あますあんかけ	こまつなナムル ごもくスープ	かまぼこ カレイ とりにく		牛乳		ほうれんそう にんじん		はくさい えのきたけ だいこん ごぼう しろねぎ こんにゃく		こめ さとう かたくりこ こめこ		あぶら		620 2.2	741 2.6
27	水	ごはん	○	カレイのからあげ	なめたけあえ とりじる	まぐろフレーク ぎゅうにく みそ		牛乳 のり		にんじん かぼちゃ こまつな		ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ		こめ さとう		ごまあぶら マヨネーズ		658 1.7	792 2.2
28	木	ごはん	○	ぎゅうにくの あまからいため	ツナあえ かぼちゃのみそしる のり	ちくわ さかなすりみ とりにく あつあげ		牛乳 あらめ こんぶ		かぼちゃ ブロッコリー にんじん さやいんげん		キャベツ こんにゃく きりほしだいこん ふくじんづけ だいこん		こめ さとう こむぎこ こめこ さといも		あぶら		638 2.2	751 2.8
29	金	むぎ ごはん	○	ちくわの ゆうやけあげ (小2こ 中3こ)	ほしだいこんのふくじんあえ おでん														

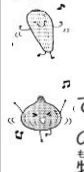
BUY浜田運動は浜田産品を応援しています！



学校給食の85.86%は、浜田産及び県内産の食材です
※食材の使用実態調査(令和5年6月、11月県実施分)より

「食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産」
(平成29年度BUY浜田運動啓発標語 学生の部 最優秀作品)

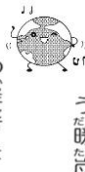
地産地消
ちえんちしょう
ちえんちしょう



新鮮で安心
しんせんあんしん
生産地が近く、つくっ
ている人や場所がわかる
ので、新鮮で安心な食べ
物が手に入ります。



地域の活性化
ちいきのかんせい
地域でつくられたもの
を賣うと、その地域の経
済を活性化させ、生産者
を応援することができま
す。



環境によい
かんきょうによい
輸送距離が短いので使
う燃料が少なく、地球温
暖化の原因となる二酸化
炭素の排出も減ります。