

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・黒米・みそ・豚肉・ベーコン
ハム・ほうれん草・こまつな・干し椎茸
きくらげ・米粉

を使用する予定です。



令和7年4月 学校給食献立表

※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。



浜田県立金城学校給食センター

日	曜	主 食	牛乳	主 菜	副菜・汁物他	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)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
8	火	むぎごはん	○	あげしゅうまい (小2こ 中3こ)	バンサンスoup たらチゲスープ	たら ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん キヌサヤ ねぎ	キャベツ きくらげ たまねぎ にんにく はくさいキムチ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	591 2.1	706 2.6
9	水	ごはん	○	ぶたにくの しょうがやき	いそかあえ あつあげのみそしる	まぐろフレーク ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	573 1.6	689 2.2
10	木	むぎごはん	○	とりにくの ちびからあげ	はくさいのすのもの たけのこのみそしる	かまぼこ とりにく とうふ みそ	牛乳	こまつな さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	626 1.7	764 2.1
11	金	さくらずし	○	ハマチの さいきょうやき	なのはなあえ とうふのすましじる いちごプリン	ハマチ かまぼこ かつおぶし とうふ みそ くろまめ	牛乳	にんじん キヌサヤ なのはな ほうれんそう	たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ さとう いちごプリン		600 2.5	713 3.2
14	月	むぎごはん	○	アジのごしきあげ	ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	アジ ベーコン	牛乳 こんぶ	グリーンピース あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	623 2.0	732 2.4
15	火	ごはん	○	あげとうふの そぼろあんかけ (中2こ)	ひじきに いものこじる	ちくわ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	591 1.8	721 2.3
16	水	ごはん	○	さわらの パンこやき	やさしいサラダ おまめのポタージュ	さわら とりにく ハム だいず しろはなまめ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ えだまめ ゆず	こめ さとう こめこ パンこ じゃがいも	バター ドレッシング	646 2.0	776 2.2
17	木	ごはん	○	ぶたにくの ワインソースいため	れんこんサラダ あごつみれだんごスープ	さかなすりみ ちくわ ぶたにく	牛乳 あらめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ ひらたけ れんこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	617 2.3	741 2.7
18	金	ごはん (おぐにまい)	○	いわしのみぞれに	やさしいとあげのごまあえ じゃがいものみそしる	いわし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん なのはな	だいこん たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	586 1.9	707 2.4
21	月	きんた カレー	○	しろはなコロッケ	はるいろサラダ ヨーグルト	ぶたにく しろはなまめ	牛乳 こんぶ チーズ ヨーグルト	にんじん スナックエンドウ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく みかん	こめ くらまい さとう はちみつ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マーガリン	854 2.1	1022 2.8
22	火	ごはん	○	サバのしおやき	こんにゃくのしろあえ とりこんさいじる	サバ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん キヌサヤ	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	587 2.0	726 2.4
23	水	ごはん	○	やきにくふう いためもの	ゆでやさしい ちゅうかスープ	ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ りんご しょうが カリフラワー もやし きくらげ	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	590 2.0	696 2.5
24	木	ごはん	○	かれいの いそべあげ	ささみあえ とうにゅうじる	カレイ とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう こめこ じゃがいも	あぶら	624 2.1	749 2.5
25	金	ごはん	○	とりにくの マーメレード やき	こつこつレモンドレッシ ングサラダ かぼちゃスープ	まぐろフレーク とりにく ハム ひよこまめ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	マーメレード レモン せんぎりだいこん キャ ベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら	636 2.2	802 2.8
28	月	ごはん	○	たら みそマヨネーズやき	じゃこのかみかみあえ けんちんじる	たら だいず とうふ	牛乳 ちりめん じゃこ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま マヨネーズ	569 2.2	720 2.8
30	水	むぎ ごはん	○	とりとごぼうの あまからいため	はなやさいのあえもの はるのそぼろみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	あかピーマン ブロッコリー にんじん キヌサヤ	ごぼう カリフラワー キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	627 1.9	739 2.3

ご入学、ご進級おめでとうございます！



今年度もみなさんの心と体の成長のために、センター職員、力を合わせておいしく安全な給食をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

給食では、行事食などに加え、下記のような取り組みを行っています。 ご家庭でも給食の様子などを話の話題にいただけると嬉しいです。



すこやかうま塩

<減塩のポイント>

- す 酢やかんきつ類の酸味
- こ 香辛料（カレー粉など）
- や 薬味（しょうがなど）
- か 香り（ごまなど）
- うま うま味（だしの活用）

減塩ポイントをおさえた料理を紹介します。



野菜たっぷり100（いちまるまる）

毎日欠かさず摂りたい野菜量は、350g以上といわれますが、実際どのくらいの量なのでしょう？ 給食では1日の1/3量である100g以上を使用した献立が登場します。食べてみて、毎日自分が食べている野菜の量と比べてみたり、時間のかかり方や満腹感、お腹の調子の変化などを感じてみましょう。



てまえみそ汁リレー

みそ汁は代表的な和食のひとつです。みそ汁はいろいろな実を入れると、栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供しますので、お楽しみに！