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・キャベツ・ほうれん草
小松菜・ひらたけ・きくらげ・米粉
を使用する予定です。

令和7年5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。

日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるもとになる食品 1群	おもに体をつくるもとになる食品 2群	おもに体の調子を整える食品 3群	おもに体の調子を整える食品 4群	おもにエネルギーのもとになる食品 5群	おもにエネルギーのもとになる食品 6群	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 小学校	中学校
1 木	ごはん	○	ハンバーグの ケチャップソースかけ	ポテトサラダ わかめスープ	おさかなソーセージ とりにく ハム	牛乳 わかめ	トマト にんじん さやいんげん	キャベツ　とうもろこし だいこん　ぶなしめじ	こめ　さとう じゃがいも	マヨネーズ	622 2.4	745 2.7
2 金	**ひと足お先に、端午の節句献立** たけのこ ごはん	○	きびなごのからあげ	ゆずかあえ とろろのすましじる かしわもち	かまぼこ きびなご とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たけのこ　キャベツ ゆず　ごぼう えのきたけ　たまねぎ えだまめ	こめ さとう ふ かしわもち	あぶら	689 2.0	798 2.6
7 水	ごはん	○	てりやきチキン	ごぼうサラダ ポトフ	まぐろフレーク とりにく ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	ごぼう　だいこん たまねぎ　ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら アーモンド マヨネーズ	637 2.0	788 2.2
8 木	ハヤシ ライス	○	いかポテト	グリーンサラダ	イカ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん バジル ブロッコリー	たまねぎ　ひらたけ キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんにく	こめ もちげんまい さとう　こめこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ごま	703 2.2	854 2.7
9 金	むぎ ごはん	○	かつおのあげに	わかめのごまあえ あつあげのみそしる	ハガツオ あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス ブロッコリー ピーマン	しょうが　たまねぎ キャベツ　とうもろこし ごぼう　ほししいたけ	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	623 1.7	728 2.0
12 月	ごはん	○	ハーブチキン	アスパラサラダ マカロニスープ	おさかなソーセージ とりにく とうふ	牛乳	アスパラガス きピーマン にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	584 1.9	723 2.2
13 火	ごはん	○	サバの しおこうじやき	はくさいのにびたし ぐだくさんみそしる	かつおぶし かまぼこ サバ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい　ごぼう キャベツ	こめ さとう すいとん じゃがいも		597 1.7	739 32.3 18.6 2.0
14 水	**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 ごはん	○	はるのたきあわせ	とさずあえ かきたまみそしる	ちくわ かつおぶし とりにく たまご とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ　れんこん たけのこ　こんにゃく たまねぎ　えだまめ キャベツ　きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	623 2.1	752 2.6
15 木	ごはん	○	ぶたにくの こくとうしょゆづけ	にんじんしりしり もずくじる	まぐろフレーク ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん こまつな	もやし　だいこん たまねぎ　ぶなしめじ にんにく	こめ さとう はちみつ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	628 1.7	750 2.0
16 金	**てまえみそ汁リレーの日:旭学校給食センターがおすす** むぎ ごはん	○	アジの ねぎソースかけ	はなやさいのからしあえ さんさいみそしる	ちくわ アジ ハム みそ	牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが　カリフラワー キャベツ　ほししいたけ わらび　たまねぎ	こめ　むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	592 1.8	706 2.4
19 月	ごはん (おぐにまい)	○	ちくわの カレーあげ (小2こ　中3こ)	なっとうあえ さわにわん	ちくわ かつおぶし ぶたにく なっとう	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん キヌサヤ	キャベツ　ごぼう たまねぎ　ほししいたけ	こめ こむぎこ	あぶら	583 1.7	706 2.1
20 火	ピタパン	○	ささみチーズフライ	サラダやきそば ポテトスープ	かつおぶし ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	あおピーマン あかピーマン にんじん きゅうり	キャベツ　たまねぎ はくさい　きくらげ	ピタパン ちゅうかめん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	657 2.9	775 3.4
21 水	ごはん	○	むしぎょうざ (小2こ　中3こ)	バンバンジーふうサラダ マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ　もやし しょうが　ほししいたけ たまねぎ　たけのこ にんにく	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	624 1.8	766 2.2
22 木	ごはん	○	サワラの やさいあんかけ	うめあえ ふのみそしる	まぐろフレーク かつおぶし サワラ みそ	牛乳	にんじん あおピーマン ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ きゅうり　きくらげ	こめ ふ　こめこ こむぎこ かたくりこ ながいも	あぶら ごまあぶら	639 1.8	766 2.5
23 金	ごはん	○	さばフレーク	ほうれんそうのあえもの とうふのすましじる	サバ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう　たまねぎ しょうが　キャベツ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	600 1.6	727 1.9
26 月	むぎ ごはん	○	あつやきたまご	ごまずあえ にくじゃが	まぐろフレーク ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ　とうもろこし たまねぎ　こんにゃく ほししいたけ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	616 1.8	725 2.2
27 火	ごはん	○	さけのフリッター	マカロニサラダ にくだんごとまめのスープ	おさかなソーセージ サケ とりにく いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベ　きゅうり たまねぎ　ぶなしめじ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	704 2.1	867 2.3
28 水	ごはん	○	チャプチェ	ナムル コーンスープ	かまぼこ ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな ほうれんそう	しょうが　たけのこ きくらげ　キャベツ カリフラワー　たまねぎ とうもろこし　にんに	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	592 2.2	716 2.7
29 木	**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) ごはん	○	にくだんごの あまずに	チョレギサラダ ごもくスープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	あかピーマン きピーマン みずな にんじん にら	たまねぎ　しょうが キャベツ　きくらげ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	613 2.4	741 2.9
30 金	むぎ ごはん	○	ホキの スパイシーあげ	なめたけあえ そぼろみそしる	ホキ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん キヌサヤ	はくさい　もやし えのきたけ　たまねぎ きくらげ	こめ さとう こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	600 1.8	715 2.4