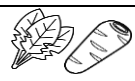
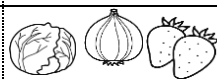
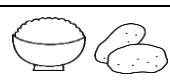


| <div>今月の浜田市・金城町産の食材は、<br/>米・みそ・豚肉・ベーコン・ハム<br/>玉葱・ピーマン・じゃがいも・かぼちゃ<br/>干しいたけ・きくらげ・ピオーネ<br/>を使用する予定です。</div> |                          |    |                                                       | <div>令和7年8・9月 学校給食献立表</div> <div>※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。</div> |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                         |            |  | 浜田市立金城学校給食センター |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|--|----------------|--|
| 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                                                                    |                                                                                     | 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)<br>食塩相当量(g) |            |  |                |  |
|                                                                                                           |                          |    |                                                       |                                                                               | 1群                                                                                 | 2群                                                                                  | 3群                                                                                  | 4群                                                                                  | 5群                                                                                  | 6群                                                                                  | 小学校                     | 中学校        |  |                |  |
|                                                                                                           |                          |    |                                                       |                                                                               |  |  |  |  |  |  |                         |            |  |                |  |
| 27水                                                                                                       | ごはん                      | ○  | とりにくの<br>マーマレードやき                                     | キャベツのすのもの<br>じゃがいものみそしる                                                       | かまぼこ<br>とりにく<br>とうにゅう<br>みそ<br>あぶらあげ                                               | 牛乳<br>わかめ                                                                           | にんじん<br>こまつな                                                                        | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>マーマレード                                                      | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                                                                  | ごま                                                                                  | 小なし                     | 767<br>2.8 |  |                |  |
| 28木                                                                                                       | こっぺパン<br>スパゲッティ<br>ナポリタン | ○  | やきウインナー<br>(中2こ)                                      | コーンサラダ<br>かぼちゃスープ                                                             | ウインナー<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                                                    | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ                                                       | たまねぎ<br>ズッキーニ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>にんにく                            | パン<br>スパゲッティ<br>さとう<br>こむぎこ<br>こむぎこ                                                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>マヨネーズ                                                               | 小なし                     | 744<br>3.2 |  |                |  |
| 29金                                                                                                       | ごはん                      | ○  | はるまき                                                  | カリフラワーのあえもの<br>とうふスープ                                                         | まぐろフレーク<br>とりにく<br>とうふ                                                             | 牛乳                                                                                  | にら<br>にんじん<br>ほうれんそう                                                                | ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>カリフラワー<br>もやし                                      | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>はるさめ                                                           | あぶら<br>ごま                                                                           | 小なし                     | 787<br>2.7 |  |                |  |
| 1月                                                                                                        | ごはん                      | ○  | ちくわのいそべあげ<br>(小2こ 中3こ)                                | ミルクおから<br>キャベツのみそしる                                                           | ちくわ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>おから<br>あつあげ<br>みそ                                           | 牛乳<br>チーズ<br>あおのり                                                                   | にんじん<br>ねぎ                                                                          | たまねぎ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ                                                               | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>こめこ                                                            | あぶら                                                                                 | 630<br>2.0              | 765<br>2.6 |  |                |  |
| 2火                                                                                                        | ドライ<br>カレー               | ○  | ドライカレーのぐ                                              | あおじそサラダ<br>ラビオリスープ                                                            | ちくわ<br>きゅうにく<br>ぶたにく<br>とうふ                                                        | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>トマト<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>パセリ                                                | しょうが<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>えだまめ<br>にんにく             | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>こむぎこ<br>かたくりこ                                                    | あぶら<br>ドレッシング                                                                       | 681<br>2.7              | 818<br>3.4 |  |                |  |
|  3水                       | すこやか<br>むぎ<br>ごはん        | ○  | うま塩の日 (おいしく減塩できるポイントをおさえる)<br>しゅうまい<br>(小2こ 中3こ)      | じゃがいものあまからいため<br>サンラータン                                                       | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                                                                | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>あおピーマン<br>トマト                                                               | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>だけのこ                                                              | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>こむぎこ<br>じゃがいも                                                    | あぶら<br>ごまあぶら                                                                        | 595<br>1.6              | 685<br>2.0 |  |                |  |
| 4木                                                                                                        | ごはん                      | ○  | ささみカツ                                                 | マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>ピオーネ (2こ)                                                | まぐろフレーク<br>ベーコン<br>とりにく                                                            | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>ほうれんそう                                                                      | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>ピオーネ                                              | こめ<br>マカロニ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こめこ<br>じゃがいも                                          | あぶら<br>ドレッシング                                                                       | 624<br>1.7              | 770<br>2.3 |  |                |  |
| 5金                                                                                                        | ごはん                      | ○  | さばのしおこうじやき                                            | なめたけあえ<br>てまえみそしる                                                             | サバ<br>あぶらあげ<br>みそ                                                                  | 牛乳<br>わかめ                                                                           | にんじん<br>トマト<br>こまつな                                                                 | ゆず<br>きゅうり<br>キャベツ<br>えのきだけ<br>たまねぎ<br>なす                                           | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                                                                  |                                                                                     | 601<br>2.0              | 720<br>2.1 |  |                |  |
| 8月                                                                                                        | ごはん                      | ○  | アジのこうみフライ                                             | やさいのピクルス<br>さといものみそしる                                                         | かまぼこ<br>アジ<br>みそ                                                                   | 牛乳<br>わかめ                                                                           | にんじん<br>ねぎ                                                                          | きゅうり<br>カリフラワー<br>たまねぎ                                                              | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さといも                                                    | あぶら                                                                                 | 600<br>2.0              | 725<br>2.3 |  |                |  |
| 9火                                                                                                        | むぎ<br>ごはん                | ○  | ぶたにくの<br>なつやさいソースかけ                                   | ごぼうサラダ<br>きのこやさいのそぼろじる                                                        | まぐろフレーク<br>ぶたにく                                                                    | 牛乳                                                                                  | トマト<br>あかピーマン<br>にんじん<br>ねぎ                                                         | たまねぎ<br>ごぼう<br>れんこん<br>きゅうり<br>しょうが<br>キャベツ<br>きくらげ<br>えだまめ<br>ほししいたけ               | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ                                                            | あぶら<br>ごまあぶら<br>マヨネーズ<br>アーモンド                                                      | 662<br>2.0              | 758<br>2.5 |  |                |  |
|  10水                    | てまえみそ汁<br>ごはん            | ○  | りれーの日: 浜田学校給食センターのおすすめ!<br>カツオとやさいの<br>くろずあんかけ        | はくさいのにびたし<br>うめほしいりさっぱりみそしる                                                   | カツオ<br>とりにく<br>あぶらあげ                                                               | 牛乳<br>もずく                                                                           | こまつな<br>にんじん                                                                        | れんこん<br>はくさい<br>こんにゃく<br>なす<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>しろねぎ<br>うめ                          | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも                                                         | あぶら                                                                                 | 629<br>1.7              | 760<br>2.2 |  |                |  |
| 11木                                                                                                       | ごはん                      | ○  | マスのもみじやき                                              | なすのあまみそいため<br>なめこのすましじる                                                       | かまぼこ<br>マス<br>ぶたにく<br>みそ                                                           | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ                                                                   | にんじん<br>あおピーマン<br>ねぎ                                                                | しょうが<br>きくらげ<br>なす<br>たまねぎ<br>だいこん                                                  | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                                                                  | マヨネーズ<br>ごまあぶら                                                                      | 620<br>1.5              | 774<br>1.7 |  |                |  |
| 12金                                                                                                       | ごはん                      | ○  | あげだしとうふの<br>おろしかけ (小1こ 中2こ)                           | きりぼしだいこんのすのもの<br>さけだんごじる                                                      | まぐろフレーク<br>サケ<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ                                       | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>ねぎ                                                                          | だいこん<br>ごぼう<br>きゅうり<br>キャベツ<br>はくさい<br>きりぼしだい<br>こん                                 | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                                                                  | あぶら<br>ごま                                                                           | 619<br>2.0              | 750<br>2.5 |  |                |  |
| 16火                                                                                                       | ごはん                      | ○  | にくしのだに                                                | こまつなのごまあえ<br>けんちんじる                                                           | かまぼこ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>あつあげ                                              | 牛乳                                                                                  | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ                                                                  | もやし<br>キャベツ<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>ごぼう                                       | こめ<br>さとう<br>さといも                                                                   | ごまあぶら<br>ドレッシング<br>ごま                                                               | 614<br>2.1              | 737<br>2.6 |  |                |  |
| 17水                                                                                                       | カレー<br>ライス               | ○  | えびカツ                                                  | オニオンサラダ<br>ベビーパイン                                                             | えび<br>さかなすりみ<br>ぶたにく                                                               | 牛乳<br>チーズ<br>こんぶ                                                                    | かぼちゃ<br>にんじん<br>トマト<br>あかピーマン                                                       | たまねぎ<br>なす<br>ズッキーニ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>パインアップル                            | こめ<br>もちげんまい<br>さとう<br>はちみつ<br>こめこ<br>パンこ<br>こむぎこ                                   | あぶら<br>マーガリン                                                                        | 766<br>2.5              | 940<br>3.2 |  |                |  |
| 18木                                                                                                       | ごはん                      | ○  | あつやきたまごの<br>シンジャーソースかけ                                | ごもくひじき<br>すいとんじる                                                              | ぶたにく<br>たまご<br>だいず<br>あぶらあげ                                                        | 牛乳<br>ひじき                                                                           | にんじん<br>ねぎ                                                                          | しょうが<br>こんにゃく<br>はくさい<br>ごぼう<br>ぶなしめじ                                               | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>すいとん                                                          | あぶら                                                                                 | 607<br>2.0              | 732<br>2.4 |  |                |  |
| 19金                                                                                                       | むぎ<br>ごはん                | ○  | やきにくふういため                                             | かいそうサラダ<br>コンソメスープ                                                            | まぐろフレーク<br>おさかなソーセージ<br>ぎゅうにく                                                      | 牛乳<br>わかめ                                                                           | あおピーマン<br>ねぎ<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>にんじん                                               | キャベツ<br>たまねぎ<br>りんご<br>きゅうり<br>だいこん<br>ぶなしめじ                                        | こめ<br>さとう                                                                           | あぶら<br>ごま                                                                           | 602<br>1.9              | 720<br>2.6 |  |                |  |
| 22月                                                                                                       | こっぺパン<br>スパゲッティ<br>ナポリタン | ○  | やきウインナー                                               | コーンサラダ<br>かぼちゃスープ                                                             | ウインナー<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                                                    | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ                                                       | たまねぎ<br>ズッキーニ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>にんにく                            | パン<br>スパゲッティ<br>さとう<br>こむぎこ                                                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>マヨネーズ                                                               | 631<br>2.7              | 中なし        |  |                |  |
| 24水                                                                                                       | むぎ<br>ごはん                | ○  | にらまんじゅう<br>(小2こ 中3こ)                                  | ナムル<br>マーボーどうふ                                                                | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                                                          | 牛乳                                                                                  | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ<br>にら                                                          | とうもろこし<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だけのこ<br>しょうが<br>にんにく<br>ほししいたけ                            | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎこ                                                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                                                                  | 720<br>2.2              | 850<br>2.8 |  |                |  |
|  25木                    | 野菜たっぷり<br>ごはん            | ○  | 100(いちまるまる)の日 (1食で100g以上の野菜がとれる)<br>トビウオの<br>やさいなばんづけ | いそかあえ<br>とりごぼうじる                                                              | とびうお<br>とりにく<br>あつあげ                                                               | 牛乳<br>のり                                                                            | あかピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな                                                    | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>えだまめ                                      | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                                                                  | あぶら                                                                                 | 641<br>1.5              | 776<br>1.9 |  |                |  |
| 26金                                                                                                       | ごはん                      | ○  | チキンナゲット<br>(小2こ 中3こ)                                  | ようふうしろあえ<br>トマトスープ                                                            | おさかなソーセージ<br>ちくわ<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ                                              | 牛乳                                                                                  | にんじん<br>さやいんげん<br>トマト                                                               | キャベツ<br>とうもろこし<br>れんこん<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>にんにく                                     | こめ<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも                                                          | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま                                                                  | 634<br>2.2              | 786<br>2.6 |  |                |  |
| 29月                                                                                                       | むぎ<br>ごはん                | ○  | あかうおの<br>かんこくふうに                                      | バンバンジー<br>わかめスープ                                                              | おさかなソーセージ<br>あかうお<br>とりにく<br>コチュジャン                                                | 牛乳<br>わかめ                                                                           | にんじん<br>ねぎ                                                                          | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>はくさい                                                        | こめ<br>さとう                                                                           | ドレッシング                                                                              | 585<br>2.3              | 665<br>2.7 |  |                |  |
| 30火                                                                                                       | たかな<br>チャーハン             | ○  | いわしの<br>カリカリフライ                                       | しおこんぶあえ<br>モロヘイヤスープ                                                           | いわし<br>ぶたにく<br>とうふ                                                                 | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ<br>こんぶ                                                            | たかな<br>にんじん<br>モロヘイヤ                                                                | だいこん<br>れんこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                                                | こめ<br>さとう<br>こめこ                                                                    | あぶら<br>ごま                                                                           | 620<br>2.5              | 745<br>3.1 |  |                |  |