今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・みそ・豚肉・ベーコン・ハム・トマト
玉葱・なす・きゅうり・ピーマン・じゃがいも
にんにく・かぼちゃ・干ししいたけ・きくらげ
ピオーネ を使用する予定です。

令和6年8・9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	曜	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	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 中学校
8/28	水	ごはん	○	とりにくの マーマレードやき	キャベツのすのもの じゃがいものみそしる	かまぼこ とりにく みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	マーマレード　キャベツ きゅうり　きくらげ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	小なし	789 2.6
29	木	ごはん	○	いわしのうめに	いそかあえ もずくのみそしる	いわし とりにく あつあげ みそ	牛乳 のり もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ　ごぼう たまねぎ　うめ	こめ さとう	ごまあぶら	小なし	737 2.5
30	金	ガパオライス	○	めだまやき	やさいいため ミルクスープ	おさかなソーセージ たまご ぶたにく とりにく	牛乳	あおピーマン あかピーマン かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ　もやし にんにく　キャベツ	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	669 1.7	782 2.2
9/2	月	ごはん	○	いかのスナックフライ	ポテトサラダ おまめスープ	いか ウインナー だいず	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ　みかん たまねぎ　ぶなしめじ えだまめ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	657 2.2	805 2.7
3	火	むぎごはん	○	にらまんじゅう (小1,2年1こ　小3から2	ナムル マーボーどうふ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ニラ ねぎ	キャベツ　しいたけ とうもろこし　たまねぎ たけのこ　にんにく しょうが	こめ　むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら ごま	681 1.9	853 2.6
		てまえみそ汁リレーの日：浜田学校給欲センターのおす											
4	水	ごはん	○	サバの しおこうじやき	なめたけあえ てまえみそしる	サバ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ トマト にんじん こまつな	きゅうり　だいこん えのきたけ　なす たまねぎ	こめ さとう		589 2.0	728 2.1
5	木	むぎごはん	○	ちくわのごまあげ	ミルクおから キャベツのみそしる	ちくわ とりにく ぶたにく あつあげ おから　みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ ほししいたけ	こめ　むぎ さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごま	670 2.0	793 2.6
		おたんじょうび給食　8.9月生まれのみなさん、おめでとうございま											
6	金	ごはん	○	ささみチーズフライ	マカロニサラダ コーンスープ ピオーネ(2こ)	まぐろフレーク ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ　きゅうり たまねぎ　とうもろこし ピオーネ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	667 1.9	790 2.4
9	月	ごはん	○	アジのこうみフライ	じゃがいものきんぴら さといものみそしる	かまぼこ アジ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ　ズッキーニ	こめ さとう　パンこ こむぎこ さといも じゃがいも	あぶら	650 2.0	中なし
10	火	むぎごはん	○	やきにくふういため	かいそうサラダ だいこんスープ	まぐろフレーク おさかなソーセージ ぎゅうにく	牛乳 わかめ	あおピーマン ねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく　キャベツ たまねぎ　りんご きゅうり　だいこん ぶなしめじ	こめ　むぎ さとう	あぶら オリーブあぶら ごま	610 1.9	712 2.6
11	水	ごはん	○	たちうおの さいきょうやき	おかかあえ うすくずじる	たちうお かつおぶし とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ だいこん　こんにゃく えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	610 1.5	735 1.6
		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											
12	木	ごはん	○	ぶたにくのなつやさいソースかけ	ごぼうライスきのことやさいのそぼろじる	まぐろフレーク ぶたにく	牛乳	オクラ トマト あかピーマン にんじん ねぎ	にんにく　たまねぎ えだまめ　ごぼう れんこん　きゅうり しょうが　キャベツ きくらげ　ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ アーモンド	658 1.9	798 2.5
13	金	やきぶたチャーハン	○	いわしの カリカリフライ	しおこんぶあえ モロヘイヤスープ	いわし やきぶた とうふ	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん モロヘイヤ	とうもろこし　たまねぎ ほししいたけ　だいこん きゅうり　キャベツ	こめ　むぎ さとう こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	649 2.5	774 3.2
		お月見献立											
17	火	はぎごはん	○	おつきみバーグ	やさいのかおりあえ ゆばのすいもの おつきみだんご	とりにく ゆば あずき	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	えだまめ　カリフラワー ほししいたけ　ゆず れんこん	こめ さとう さといも みたらしだんご	ドレッシング ごま	669 2.5	794 3.2
18	水	ごはん	○	かつおとやさいのくろずあんかけ	にぶたし とうふのすましじる	カツオ あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	れんこん　こんにゃく ほししいたけ　はくさい ごぼう	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	622 1.4	751 1.7
19	木	ごはん	○	にくしのだに	もやしのごまあえ けんちんじる	かまぼこ とりにく あつあげ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし　キャベツ こんにゃく　たまねぎ ほししいたけ　ごぼう	こめ さとう	ドレッシング ごま	642 2.1	751 2.5
20	金	ごはん	○	あつやきたまごのジンジャーソースかけ	ごもくひじき すいとんじる	たまご ぶたにく だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが　こんにゃく はくさい　ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう すいとん かたくりこ	あぶら	651 2.0	786 2.2
		すこやか　うま塩の日(おいしく減塩できるポイントを											
24	火	むぎごはん	○	とりにくのレモンやき	ようふうしろあえ トマトスープ	おさかなソーセージ とりにく ハム とうふ　みそ	牛乳	パセリ さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ　にんにく レモン　キャベツ とうもろこし　れんこん ぶなしめじ	こめ　むぎ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ ごま	674 2.0	790 2.3
25	水	ごはん	○	あげだしどうふのおろしあえ(中2こ)	ほしだいこんのすのもの あごつみれじる	さかなすりみ まぐろフレーク かつおぶし あぶらあげ とうふ　みそ	牛乳 あらめ	にんじん ねぎ	だいこん　きゅうり キャベツ　はくさい ごぼう　きりぼしだいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	618 1.9	747 2.2
26	木	ごはん	○	さけのもみじやき	なすとぶたにくのあまみそいため なめこのすましじる	かまぼこ サケ ぶたにく みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん あおピーマン ねぎ	しょうが　なす きくらげ　なめこ たまねぎ　だいこん	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ	618 1.8	759 2.0
		ラッキーにんじんの日　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！											
27	金	カレーライス	○	トンカツ	ヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく　たまねぎ ズッキーニ　なす みかん　パイナップル	こめ　もちげんまい はちみつ こめこ　パンこ こむぎこ じゃがいも はちみつレモンゼリー	あぶら マーガリン	821 2.1	990 2.7
30	月	ごはん	○	アジのこうみフライ	じゃがいものきんぴら さといものみそしる	かまぼこ アジ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ　ズッキーニ	こめ さとう　パンこ こむぎこ さといも じゃがいも	あぶら	小なし	784 2.5