



今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・こまつな・しいたけ・きくらげ・さつまいも・だいこん・はくさい
を使用する予定です。



浜田市立旭学校給食センター

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの				エネルギー(kcal) / 食塩相当量	
						魚・肉・鶏・豆・豆腐類	牛乳・小豆・発酵	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・種実	小	中
8	水	○	ごはん	あげぶり大根	ちりめんゆず和え 具だくさんすまし汁	ぶり、とり肉、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、ほうれん草	だいこん、キャベツ、ゆず、干しいたけ、ごぼう、はくさい	米、かたくり粉、さとう	油	662	852
9	木	○	ごはん	トンチリ	キャベツのナムル わかめスープ	こうや豆腐、ぶた肉、たまご、あつあげ	牛乳、わかめ	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、干しいたけ	米、かたくり粉、さとう	油、ごま油	627	805
10	金	○	むぎごはん	れんこん入り とりつくね	すずなすずしろのすもの かまぼことうふのすまし汁	とり肉、みそ、たまご、油あげ、とうふ、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、れんこん、かぶ、だいこん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、小麦、パン粉、さとう	油、ごま	600	772
14	火	○	黒豆ごはん	サバのソース煮	あげのマヨサラダ とうふのみそ汁	黒豆、さば、油あげ、かつおがし、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、干しいたけ、はくさい、ごぼう	米、さとう	マヨネーズ、ごま	636	810
15	水	○	ごはん	元気なっとう	ほうれん草とサミのあえもの 白菜スープ	納豆、ぶた肉、みそ、とり肉、とうふ	牛乳	インゲン、ほうれん草、インゲン、にんじん、ねぎ	干しいたけ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ごぼう	米、さとう	油、ごま、マヨネーズ	656	844
16	木	○	ごはん	赤魚の香味焼き	五目ひじき つくねと冬野菜のみそ汁	赤魚、ちくわ、油あげ、かつおがし、とり肉、みそ	牛乳、芽ひじき	ねぎ、にんじん、インゲン、ほうれん草	ごぼう、だいこん、しめじ	米、さとう、ごま油、ごま	600	766	
17	金	○	ごはん	かれいのからあげ	まごはやさしいサラダ ちゃんこ汁	カレイ、大豆、ツナ、とり肉、焼き豆腐	牛乳、くきわかめ	インゲン、にんじん	しめじ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、だいこん、干しいたけ、ねぎ	米、かたくり粉、小麦粉、さつまいも、こんにゃく	油、ごま、マヨネーズ	678	863
20	月	○	ごはん	塩だれポーク	ひじきの白あえ なめこのおろし汁	ぶた肉、とうふ、ちくわ、みそ	牛乳、ひじき	ほうれん草、にんじん、こまつな	ねぎ、だいこん、なめこ	米、小麦粉、かたくり粉、こんにゃく、さとう	油、ごま	636	811
21	火	○	ごはん	あげアジの 梅肉のソース煮	チンゲン菜とあげのサラダ 野菜たっぷり豚汁	アジ、油あげ、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	チンゲン菜、にんじん、ねぎ	キャベツ、はくさい、だいこん、干しいたけ	米、かたくり粉、さとう	油、ごま油	625	797
22	水	○	ポークカレーライス	ホキのバジル焼き	だいこんサラダ	ぶた肉、ホキ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、とうもろこし	米、小麦粉、かたくり粉、さとう	油	626	800
23	木	○	ごはん	かぼちゃフライ	かいそうサラダ のっぺい汁	チキンハム、とり肉、あつあげ	牛乳、わかめ	フロッコリー、にんじん	キャベツ、干しいたけ、ごぼう、だいこん	米、さとう、こんにゃく、ごま油、かたくり粉	油、ごま油	631	817
24	金	○	ごはん	さけのしおやき	たくあんあえ すいとん汁 みかん	サケ、とり肉、油あげ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	はくさい、たくあん、だいこん、しめじ、みかん	米、ずいとうん、じゃがいも	ごま	608	781
27	月	○	うずめめし	れんこんと野やきの かきあげ	白菜のゆず和え	とり肉、あつあげ、のやき	牛乳	にんじん、みづは、インゲン、こまつな	干しいたけ、ごぼう、レンコン、はくさい、ゆず	米、さとう、ごま油、小麦粉、さとう	油	648	827
28	火	○	ごはん	とりの塩からあげ	なっとうあえ かきたま汁	とり肉、納豆、かつおがし、たまご、油あげ、かまぼこ	牛乳、もりのり	ほうれん草、にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、かたくり粉	油	622	780
29	水	○	むぎごはん	あつやきたまご	ハムサラダ さばの煮食い	たまご、ハム、さば、焼き豆腐	牛乳	ほうれん草、フロッコリー、にんじん	キャベツ、とうもろこし、はくさい、だいこん、ねぎ	米、小麦粉、さとう、こんにゃく	油	657	837
30	木	○	おコッペパン	とうふハンバーグ	みかんサラダ ミネストローネ	とうふ、ぶた肉、たまご、ベーコン	牛乳、スキムミルク	フロッコリー、にんじん、トマト、インゲン、	たまねぎ、干しいたけ、みかん、缶詰、キャベツ	パン、さとう、パン粉、じゃがいも、マカロニ	バター、油	671	830
31	金	○	ごはん	白身魚のピカタ	ツナと白菜のごま酢和え とりそばと野菜のみそ汁	メルルーサ、たまご、ツナ、とり肉、みそ	牛乳、チーズ	にんじん、フロッコリー、ねぎ	たまねぎ、はくさい、だいこん	米、小麦粉、さとう、ごま油、ごま	マヨネーズ、ごま油	601	804