



今月の浜田市・旭町産の食材は、  
米・ふた肉・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 )<br>/ 食糧相当量   |     |     |
|----|----|----|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|--------------------|--------------------------------------|--|---|----------------------------|-----|-----|
|    |    |    |                                    |                                  |                              | 魚・肉・鶏<br>豆・豆腐類                            | 牛乳・小魚<br>海苔        | 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<br>すこやか<br>うま塩                 | あげぶり大根<br><small>だいこん</small>    | ちりめんのゆず和え<br>具だくさんすまし汁       | ぶり、<br>とり肉、<br>豆腐                         | 牛乳、<br>ちりめんじゃ<br>こ | にんじん、<br>ほうれん草                       | だいこん、<br>キャベツ、ゆず、<br>干しいたけ、<br>ごぼう、はくさい      | 米、<br>かたくり粉、<br>さとう                     | 油                          | 662 | 852 |
| 9  | 木  | ○  | ごはん                                | トンチリ                             | キャベツのナムル<br>わかめスープ           | こうや豆腐、<br>ふた肉、<br>たまご、<br>あつあげ            | 牛乳、<br>わかめ         | ほうれん草、<br>にんじん                       | キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、<br>干しいたけ                  | 米、<br>かたくり粉、<br>さとう                     | 油、<br>ごま油                  | 627 | 805 |
| 10 | 金  | ○  | おぎごはん                              | れんこん入り<br>とりつくね                  | すずなすずしろのすのもの<br>かまぼことうふのすまし汁 | とり肉、<br>みそ、たまご、<br>油あげ、とう<br>ふ、<br>かまぼこ   | 牛乳、<br>わかめ         | にんじん                                 | たまねぎ、<br>れんこん、かぶ、<br>だいこん、キャベツ、え<br>のきだけ、ねぎ  | 米、<br>麦、<br>パン粉、<br>さとう                 | 油、<br>ごま                   | 600 | 772 |
| 14 | 火  | ○  | <small>くろまめ</small><br>黒豆ごはん       | サバのソース煮                          | あげのマヨサラダ<br>とうふのみそ汁          | 黒豆、さば、<br>油あげ、<br>かつおがし、<br>とうふ、みそ        | 牛乳                 | こまつな、<br>にんじん                        | キャベツ、<br>干しいたけ、<br>はくさい、<br>ごぼう              | 米、<br>さとう                               | マヨネーズ、<br>ごま               | 636 | 810 |
| 15 | 水  | ○  | 野菜<br>たっぷり<br>100<br>ごはん           | 元気なっとう                           | ほうれん草とサミのあえもの<br>白菜スープ       | 納豆、<br>ふた肉、<br>みそ、とり肉、<br>とうふ             | 牛乳                 | インゲン、<br>ほうれん草、<br>赤ピーマン、<br>にんじん、ねぎ | 干しいたけ、<br>キャベツ、はくさい、<br>たまねぎ、ごぼう             | 米、<br>さとう                               | 油、<br>ごま、<br>マヨネーズ         | 656 | 844 |
| 16 | 木  | ○  | アイガモ料理<br>ごはん                      | <small>あかかつお</small><br>赤魚の香味焼き  | ごもく<br>五目ひじき<br>つくねと冬野菜のみそ汁  | 赤魚、<br>ちくわ、油あ<br>げ、<br>とりつくね、<br>みそ       | 牛乳、芽ひ<br>じき        | ねぎ、<br>にんじん、<br>インゲン、<br>ほうれん草       | ごぼう、<br>だいこん、<br>しめじ                         | 米、<br>さとう、<br>さといも                      | ごま油、<br>ごま<br>油            | 600 | 766 |
| 17 | 金  | ○  | てまえ<br>みそ汁<br>りれー<br>ごはん           | かれいのからあげ                         | まごはやさしいサラダ<br>ちゃんこ汁          | カレイ、<br>大豆、ツナ、<br>とり肉、<br>焼き豆腐            | 牛乳、<br>くきわかめ       | インゲン、<br>にんじん                        | しめじ、はくさい、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>だいこん、<br>干しいたけ、ねぎ | 米、<br>かたくり粉、<br>小麥粉、さつ<br>まいも、<br>こんにゃく | 油、<br>ごま、<br>マヨネーズ         | 678 | 863 |
| 20 | 月  | ○  | ごはん                                | <small>しほ</small><br>塩だれポーク      | ひじきの白あえ<br>なめこのおろし汁          | ふた肉、<br>とうふ、<br>ちくわ、<br>みそ                | 牛乳、<br>ひじき         | ほうれん草、<br>にんじん、<br>こまつな              | ねぎ、<br>だいこん、<br>なめこ                          | 米、小麦粉、<br>かたくり粉、<br>こんにゃく、<br>さとう       | 油、<br>ごま                   | 636 | 811 |
| 21 | 火  | ○  | ごはん                                | あげアジの<br>梅肉のソース煮                 | チンゲン菜とあげのサラダ<br>野菜たっぷり豚汁     | アジ、<br>油あげ、<br>ふた肉、<br>とうふ、みそ             | 牛乳                 | チンゲン菜、<br>にんじん、ねぎ                    | キャベツ、<br>はくさい、<br>だいこん、<br>干しいたけ             | 米、<br>かたくり粉、<br>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                      | ふた肉、<br>ホキ                                | 牛乳                 | にんじん、<br>こまつな                        | たまねぎ、<br>しめじ、だいこん、<br>キャベツ、<br>とうもろこし        | 米、<br>小麦粉、<br>かたくり粉、<br>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<br>のっぺい汁             | チキンハム、<br>とり肉、<br>あつあげ                    | 牛乳、<br>わかめ         | フロッコリー、<br>にんじん                      | キャベツ、<br>干しいたけ、<br>ごぼう、だいこん                  | 米、さとう、<br>こんにゃく、<br>さといも、<br>かたくり粉      | 油、<br>ごま油                  | 631 | 817 |
| 24 | 金  | ○  | 全国学校<br>給食週間<br>24日～<br>30日<br>ごはん | さけのしおやき                          | たくあんあえ<br>すいとん汁<br>みかん       | サケ、<br>とり肉、<br>油あげ、<br>みそ                 | 牛乳                 | こまつな、<br>にんじん、<br>ねぎ                 | はくさい、<br>たくあん、<br>だいこん、<br>しめじ、みかん           | 米、<br>ずいとん、<br>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<br>かきあげ                | 白菜のゆず和え                      | とり肉、<br>あつあげ、<br>のやき                      | 牛乳                 | にんじん、<br>みつば、<br>インゲン、<br>こまつな       | 干しいたけ、<br>ごぼう、レンコン、<br>はくさい、ゆず               | 米、<br>さといも、<br>かたくり粉、<br>小麦粉、さ<br>とう    | 油                          | 648 | 827 |
| 28 | 火  | ○  | ごはん                                | とりの塩からあげ                         | なっとうあえ<br>かきたま汁              | とり肉、納豆、<br>かつおがし、<br>たまご、油あ<br>げ、<br>かまぼこ | 牛乳、<br>もみのり、       | ほうれん草、<br>にんじん、<br>ねぎ                | キャベツ、<br>たまねぎ、<br>しめじ                        | 米、<br>かたくり粉                             | 油                          | 622 | 780 |
| 29 | 水  | ○  | おぎごはん                              | あつやきたまご                          | ハムサラダ<br>さばの煮食い              | たまご、<br>ハム、<br>さば、<br>焼き豆腐                | 牛乳                 | ほうれん草、<br>フロッコリー、<br>にんじん            | キャベツ、<br>とうもろこし、<br>はくさい、<br>だいこん、ねぎ         | 米、<br>さとう、<br>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<br>ミネストローネ            | とうふ、<br>ふた肉、たま<br>ご、<br>ベーコン              | 牛乳、<br>スキムミルク      | フロッコリー、<br>にんじん、<br>トマト、<br>インゲン、    | たまねぎ、<br>干しいたけ、みか<br>な、<br>缶詰、キャベツ           | パン、さとう、<br>パン粉、<br>じゃがいも、<br>マカロニ       | バター、<br>油                  | 671 | 830 |
| 31 | 金  | ○  | ごはん                                | <small>しろみずかな</small><br>白身魚のピカタ | ツナと白菜のごま酢和え<br>とりそばと野菜のみそ汁   | メルルーサ、<br>たまご、<br>ツナ、<br>とり肉、みそ           | 牛乳、<br>チーズ         | にんじん、<br>フロッコリー、<br>ねぎ               | たまねぎ、はくさい、<br>だいこん                           | 米、小麦粉、<br>さとう、<br>さといも                  | マヨネーズ、<br>ごま、<br>ごま油、<br>油 | 601 | 804 |