

今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・さば・ぶた肉・しいたけ・きくらげ・きゃべつ 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		体の調子をとるもの		エネルギー(kcal) / 食料当量			
						魚・肉類 卵・豆腐類	牛乳・小豆 大豆	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
3	月	○	 福豆ごはん	いわしのいそべあげ	きんぴら あつあげのみそ汁	大豆、 いわし、 ちくわ、 あつあげ、 みそ	牛乳、 あおのり	にんじん、 インゲン、 こまつな	ごぼう、 だいこん	米、 かたくり粉、 小麦粉、 こんにゃく、 さとう、 じゃがいも	油、 ごま	644	773
4	火	○	むぎごはん	ポークチャップ	カレー風味ポテトサラダ 豆乳スープ	ぶた肉、 チキンハム、 とり肉、 豆腐	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 しめじ、 キャベツ、 とうもろこし、 グリーンピース、 カリフラワー	米、 麦、 じゃがいも、 さとう、 小麦粉	油、 マヨネーズ、 オリーブ油	686	881
5	水	○	とり五目うどん	大豆とごぼうの ミンチカツ	酢みそ和え	とり肉、 油あげ、 大豆、 みそ	牛乳	にんじん、 ねぎ、 ブロッコリー	しめじ、 たまねぎ、 もやし、 キャベツ、 ごぼう	うどん、 さとう	油、 しま	588	786
6	木	○	ごはん	白身魚の マヨコーン焼き	ほうれん草のおひたし けんちん汁	ホキ、 かつおぶし、 とり肉、 あつあげ	牛乳	インゲン、 ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	とうもろこし、 たまねぎ、 キャベツ、 だいこん、 しいたけ	米、 じゃがいも、 こんにゃく	マヨネーズ	602	768
7	金	○	きなこあげパン	とりつくねのトマト煮	海そうサラダ 野菜スープ	きな粉、 ウィンナー	牛乳、 わかめ	トマト、 にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、 だいこん、 はくさい	コッペパン、 さとう、 じゃがいも、 マカロニ	油、 ごま油	600	719
10	月	 野菜 たっぷり 100	 ごはん	ぶた肉の テンメンジャンいため	さっぱりサラダ 具だくさんスープ	ぶた肉、 みそ、 とり肉、 油あげ	牛乳	赤ピーマン、 こまつな、 ブロッコリー、 にんじん、 チンゲン菜	たけのこ、 キャベツ、 はくさい、 だいこん、 カリフラワー、 たまねぎ、 しめじ	米、 さとう	油、 ごま油	603	761
12	水	○	ごはん	ささみチーズフライ	キャベツのたまごあえ ぶた汁	とり肉、 たまご、 ぶた肉、 あつあげ、 みそ	牛乳 チーズ	こまつな、 にんじん	キャベツ、 もやし、 たまねぎ、 はくさい	米、 じゃがいも、 こんにゃく	油、 ごま	634	789
13	木	○	おコッペ	とうふハンバーグ	花野菜サラダ 白菜のコンソメスープ ヨーグルト(各校配送)	とうふ、 ぶた肉、 たまご、 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー、 にんじん	干しいたけ、 たまねぎ、 カリフラワー、 とうもろこし、 はくさい	パン、 さとう、 パン粉、 じゃがいも	バター、 油	686	832
14	金	○	ごはん	あげどうふのあんかけ	だいこんの酢のもの あじつみれみそ汁	とうふ、 とり肉、 油あげ、 あじだんご、 みそ	牛乳、 わかめ	インゲン、 にんじん、 ねぎ	えのきたけ、 たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 もやし	米、 かたくり粉、 さとう	油	606	771
17	月	○	ごはん	シューマイ	ほうれん草のナムル とろとろ白菜とたまごのスープ	豚ひき肉、 油あげ、 たまご	牛乳	ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	たまねぎ、 もやし、 はくさい、 干しいたけ	米、 さとう、 かたくり粉	ごま油	601	757
18	火	 すこやか うま塩	 ごはん	とり肉のレモンソテー	塩こんぶサラダ 具だくさんみそ汁	とり肉、 かつおぶし、 とうふ、 みそ	牛乳、 こんぶ	パセリ、 ブロッコリー、 にんじん、 ねぎ	レモン、 カリフラワー キャベツ、 たまねぎ、 だいこん	米、 かたくり粉、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	油、 ごま油	638	819
19	水	○	ごはん	さばの塩焼き	きりぼし大根の塩こうじいため とりごぼう汁	さば、 ちくわ、 油あげ、 とり肉、 とうふ	牛乳	にんじん、 ねぎ	切干しだいこん、 干しいたけ、 ごぼう、 えのきたけ、 たまねぎ	米、 こんにゃく、 さとう	油	641	809
20	木	○	ごはん	しのだに	ほうれん草のりおえ はんぺんと白菜のみそ汁	肉のだ、 はんぺん、 あつあげ、 みそ	牛乳、 のり	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、 はくさい、 えのきたけ、 ごぼう、 ねぎ	米、 さとう	油	601	753
21	金	 てまえ みそ汁 りれー	 ごはん	うの花コロッケ	白菜とささみの和えもの しょうが入りみそ汁 青りんごゼリー	うの花コロッケ、 とり肉、 とうふ、 油あげ、 みそ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	キャベツ、 だいこん	米、 さとう、 青りんごゼリー	油、 ごま	614	766
25	火	○	むぎごはん	ぶた肉の ごまだれいため	ブロッコリーサラダ あつあげと野菜の和風スープ	ぶた肉、 あつあげ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 ごぼう、 もやし	米、 麦、 さとう、 こんにゃく	油、 ごま油、 ごま	602	770
26	水	 アイワゴロ様	ごはん	のどぐろの煮つけ (小6、中3のみ) 赤魚フライ	こまつなのこんぶ和え とりと大根のみそ汁	のどぐろ、 赤魚フライ、 とり肉、 油あげ、 みそ	牛乳、 塩こんぶ	こまつな、 にんじん、 ねぎ	キャベツ、 だいこん	米、 さとう、 かたくり粉、 じゃがいも	油	622	800
27	木	○	ごはん	タンドリーチキン	小松菜サラダ はんぺんとほうれん草のスープ	とり肉、 豆乳、 たまご、 はんぺん、 油あげ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれん草	キャベツ、 たまねぎ、 とうもろこし	米、 かたくり粉	油、 ごま	600	758
28	金	○	ハヤシライス	ホキのコロコロあげ	グリーンサラダ	ぶた肉、 ホキ	牛乳	にんじん、 グリーンピース、 ブロッコリー	たまねぎ、 キャベツ、 とうもろこし	米、 麦、 じゃがいも、 かたくり粉、 さとう	油	646	823