

2025 年 6 月
(令和7年度)

学校給食献立表

今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・アスパラガス・きくらげ・干しいたけ を使用する予定です。

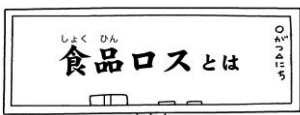


浜田市立旭学校給食センター

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	昼食をつくるもの		昼食の調理をとおえるもの		エスニック・和食・洋食		エスニック・和食・洋食	
						食品ロス 削減のため	食品ロス 削減のため	調理をとおす	調理をとおす	調理をとおす	調理をとおす	調理をとおす	調理をとおす
02	月	○	ごはん	かぼちゃひきにくフライ	いろいろあえ さわにわん	たまご ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう くわわかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	どうもろこし キャベツ ほししいたけ ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら ごま	601 / 1.9	784 / 2.5
03	火	○	ごはん	アジフライ	カミカミサラダ とりとごろごろやさしみそしる	アジフライ とりにく どうふ	きゅうにゅう くわわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり どうもろこし ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら マヨネーズ	606 / 1.8	741 / 2.3
04	水	○	ごはん	てつじんドライカレー	ツナサラダ にらともやしのスープ	きゅうにく だいず ツナ あつあげ	きゅうにゅう くわわかめ	ほうれんそう にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし もやし	こめ	あぶら たまねぎドレッシング	668 / 1.4	831 / 2.3
05	木	○	ごはん	ぶたにくとじゃがいものうまに	キャベツのごまサラダ どうふとあぶらあげのみそしる	ぶたにく ハム とうふ ちくわ	きゅうにゅう	きやいんげん にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ カリフラワー ぶなしめじ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	593 / 1.6	762 / 2.2
06	金	○	むぎごはん	さばのうめみそやき	さんしよくあえ すましじる	さば みそ かまぼこ とうふ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	559 / 2.2	706 / 2.6
09	月	○	ごはん	あかうおのさいきょうやき	うのはなに かきたまじる	あかうお みそ おから あぶらあげ たまご とうふ	きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	ほししいたけ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	639 / 2.3	790 / 2.7
10	火	ずこやか うま塩	ごはん	いわしのカレーあげ	ポテトサラダ コンソメスープ	いわし チキンハム ウィンナー	きゅうにゅう	こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ どうもろこし ぶなしめじ	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	611 / 1.9	780 / 2.5
11	水	○	ごはん	キムタクいため	やさいのナムル わかめスープ	ぶたにく ささみ とうふ	きゅうにゅう くわわかめ	カラ―ピーマン ほうれんそう にら	きくらげ もやし ほうさいキムチ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう	あぶら	628 / 2.6	779 / 3.5
12	木	○	ごはん	ホキのピザやき	かいそうサラダ あつあげのみそしる	ホキ かまぼこ あつあげ	きゅうにゅう チーズ かいそう	あおピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま	559 / 2.3	719 / 3.2
13	金	○	むぎごはん	ビビンバにくみそ	ビビンバサラダ とうふのちゅうかスープ	とりにく だいず みそ とうふ きんしたまご ポークハム	きゅうにゅう くわわかめ	カラ―ピーマン ほうれんそう にんじん にら	ほししいたけ きくらげ もやし	こめ むぎ さとう		608 / 1.6	750 / 2.4
16	月	○	ごはん	ぶたにくのわくわくどんぶりのぐ	やさいのおひたし こまつなのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	きゅうにゅう	カラ―ピーマン チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	こめ さとう	あぶら	569 / 2.6	731 / 3.5
17	火	野菜 たっぷり 100	ごはん	あつあげとキャベツのいためもの	いそかあえ なすのみそしる	あつあげ ぶたにく かまぼこ みそ	きゅうにゅう もみのり	スナックえんどう ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし なす えのきたけ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	573 / 1.8	735 / 2.5
18	水	○	ごはん	かきあげ	きりざい キャベツのみそしる	ちくわ なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	きゅうにゅう きざみのり	にんじん アスパラガス ねぎ	たまねぎ だいこん たかな ほししいたけ キャベツ	こめ ポテト てんぷらこ	あぶら	563 / 1.8	720 / 2.3
19	木	○	ごはん	あじのしおやき	ツナあえ かきたまきくらげじる	あじ ツナ たまご ささみ	きゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	593 / 1.7	743 / 2.1
20	金	○	ごはん	アスパラガスとぶたにくのいためもの	きりぼしだいこんとツナのあえもの しょうがいろみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ	きゅうにゅう くわわかめ	アスパラガス トマト にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ だいこん きりぼしだいこん どうもろこし	こめ さとう	あぶら ごま	627 / 1.3	776 / 1.8
23	月	○	ごはん	あつあきたまご	ようふうきんぴら クリームシチュー	たまごやき ポークハム とりにく	きゅうにゅう	にんじん あおピーマン ブロッコリー	ごぼう どうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	654 / 2.4	805 / 3.0
24	火	てまめ みそ汁 リレー	ごはん	とりにくのひとくちからあげ	はるさめのすのもの あさりのみそしる	とりにく みそ きんしたまご チキンハム あさり とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま	618 / 2.0	797 / 2.8
25	水	○	むぎごはん	げんきなっとう	うめおかかあえ すましじる	なっとう とりにく みそ	きゅうにゅう	きやいんげん にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし ごぼう はくさい たまねぎ	こめ さとう むぎ	あぶら ごま	612 / 1.9	726 / 2.6
26	木	○	おコッペ	とうふハンバーグ	ミックスサラダ コンソメスープ	とうふ ぶたにく たまご ベーコン	きゅうにゅう くわわかめ チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり きゅうり どうもろこし	パンこ じゃがいも	あぶら	649 / 3.8	804 / 2.6
27	金	○	ごはん	あげさばのばいにくソース	ごもくすのもの わかめのみそしる	さば ポークハム かつおぶし とうふ	きゅうにゅう すきごんぶ くわわかめ	カラ―ピーマン にんじん ねぎ	れんこん だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	625 / 1.9	801 / 2.6
30	月	○	ごはん	イワシのしょうがに	ピーンのちゅうかいため とうふのみそしる	いわししょうがに とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	きくらげ きゅうり えのきたけ ごぼう	こめ ピーン じゃがいも	あぶら	563 / 1.6	716 / 2.2



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分ができることを実践してみましよう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

世界の合言葉

MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

減らそう！
食品ロス

