

2025 年 **8.9月** 学校給食献立表
(令和7年度)

今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・じゃがいも・きゅうり・玉ねぎ・トマト・干し椎茸・そうめんかぼちゃ 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	豚肉をつくるもの		豚肉のすり身をつくるもの		エネルギーの多いもの		エネルギーの少ないもの	
						豚肉のすり身をつくるもの	豚肉のすり身をつくるもの	豚肉のすり身をつくるもの	豚肉のすり身をつくるもの	エネルギーの多いもの	エネルギーの少ないもの	エネルギーの多いもの	エネルギーの少ないもの
27	水	○	ガバオライス (ごはん)	ガバオライス(ぐ)	ナムル わかめスープ	とりにく ぶたにく どうぶ	きゅうり わかめ	にんじん あおピーマン カラビーマン	たまねぎ キャベツ もやし、パジル きゅうり えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	650 / 1.5	775 / 1.9
28	木	○	ごはん	マスのみそマヨやき	なつやさいとささみのうめあえ さわにわん	マス ささみ かつおぶし ぶたにく あつあげ	きゅうり	トマト にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり、キャベツ ほししいたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	648 / 2.3	801 / 3.0
29	金	○	わかめごはん	おこのみやき	きゅうりのごまずあえ たいだんごのみそしる	ぶたにく どうぶ たまご、みそ あじだんご あぶらあげ	きゅうり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ さとう ながいも こむぎ さとう	マヨネーズ ごま	618 / 2.6	794 / 3.4
01	月	○	むぎごはん	ビビンバにくみそ	ビビンバサラダ どうふのちゅうかスープ	とりにく たいす みそ、チキンハム たまご どうぶ	きゅうり	カラビーマン 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 たまねぎ	こめ さとう		510 / 1.3	754 / 1.9
02	火	○	ごはん	あかうおのたつたあげ	ミルクおから どうふとあぶらあげのみそしる	あかうお おから ぶたにく どうぶ、みそ あぶらあげ	きゅうり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	562 / 2.4	718 / 3.2
03	水	○	ごはん	あげぎょうざ	ナムル サンラータン	ぎょうざ かまぼこ どうぶ とりにく	きゅうり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	568 / 1.2	722 / 1.5
04	木	○	ごはん	さけのごまネーズやき	きりぼしだいこんのごもくに うめほししいたけさっぱりみそしる	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり	にんじん わかめ	たまねぎ なす、こんにやく きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	537 / 2.1	785 / 2.9
05	金	○	ハヤシライス (むぎごはん)	かぼちゃコロッケ	グリーンサラダ ハヤシスープ	ぶたにく かぼちゃコロッケ	きゅうり	にんじん ブロッコリー カラビーマン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら	641 / 1.9	837 / 2.6
08	月	○	むぎごはん	やさいたっぶりやきにく	ねばねばなっとうあえ わかめスープ	ぎゅうにく みそ なっとう かつおぶし あつあげ	きゅうり	チンゲンサイ にんじん モロヘイヤ オクラ	たまねぎ りんご キャベツ えのきたけ	こめ おぎ	あぶら ごま	587 / 1.9	727 / 2.4
09	火	○	ごはん	トビウオのやさいなばんづけ	いそかあえ とりごぼうじる	とびうお ぶたにく あつあげ	きゅうり	カラビーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ、ごぼう こんにやく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	616 / 1.8	759 / 2.5
10	水	○	ごはん	そばろどんぶりのぐ	こんさいサラダ はるさめちゅうかスープ	とりにく たいす たまご ツナ やさしいミックスボール	きゅうり	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ ほししいたけ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	630 / 1.4	778 / 2.1
11	木	○	ごはん	イワシのかんろに	いどうりのすのもの とりにくとあつあげのみそしる	いわしかんろに ちくわ あつあげ とりにく みそ	きゅうり	にんじん ねぎ	そうめんかぼちゃ きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	こめ さとう		579 / 2.0	710 / 2.6
12	金	○	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 ぶたにく みそ	きゅうり	さやいんげん にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし、ごぼう きゅうり はくさい たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	580 / 2.2	715 / 3.0
16	火	○	ごはん	ホキのカレーじょうゆやき	フレンチサラダ ぶたにくとさつまいものみそしる	ホキ チキンハム ぶたにく どうぶ、みそ	きゅうり	ブロッコリー にんじん ねぎ	とうもろこし カリフラワー たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	535 / 1.8	783 / 2.3
17	水	○	ごはん	ぶたにくのチンジャオロース	きゃべつのたまごあえ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	きゅうり	カラビーマン あおピーマン にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ きくらげ もやし	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	560 / 1.5	715 / 2.1
18	木	○	カレーライス (むぎごはん)	プレーンオムレツ	ツナサラダ きのこチキンカレー ピオーネ	とりにく えんメルツ ツナ	きゅうり	にんじん こまつな	たまねぎ、ピオーネ エリンギ、キャベツ ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし	こめ おぎ じゃがいも さとう		643 / 2.5	813 / 3.7
19	金	○	ごはん	さばのしおやき	ひじきのいために のっぺいじる	さば あぶらあげ だいす ひじき とりにく	きゅうり	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく	こめ かたくりこ さとう さいいも さとう	あぶら	590 / 1.7	760 / 2.3
22	月	○	わかめごはん	おこのみやき	きゅうりのごまずあえ たいだんごのみそしる	ぶたにく たまご あじだんご あぶらあげ みそ	きゅうり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ こむぎ ながいも さとう	マヨネーズ ごま	600 / 2.6	772 / 3.4
24	水	○	むぎごはん	ポークチャップ	あげとおかかのサラダ マカロニスープ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ペーコン	きゅうり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ おぎ マカロニ	あぶら ごま	610 / 2.2	759 / 2.9
25	木	○	ごはん	あげガツオのばいにくソース	きんぴら みそしる	ハガツオ ちくわ どうぶ みそ	きゅうり	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう えのきたけ だいこん たまねぎ こんにやく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	604 / 1.9	744 / 2.6
26	金	○	ごはん	とりにくのしおこうじあげ	からしあえ さといものみそしる	とりにく ポークハム たまご あぶらあげ みそ	きゅうり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ぶなしめじ	こめ かたくりこ さいいも さとう	あぶら	646 / 2.0	791 / 2.6
29	月	○	ごはん	さといもコロッケ	ぶたしゃぶサラダ かきたまじる	ぶたにく たまご あぶらあげ かまぼこ	きゅうり	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	625 / 2.2	763 / 2.8
30	火	○	ごはん	さんまのうめに	キャベツのすのもの けんちんじる	さんまうめに とりにく あつあげ	きゅうり	にんじん	キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう、たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま	611 / 1.9	734 / 2.4