



令和7年11月 学校給食献立表



★太字で示しているものが、浜田市・旭町でとれた食材の使用予定です。

はまだしりつ あさひがっこうきゅうしょく
浜田市立旭学校給食センター

日	曜	行事等	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品	
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中
							肉・魚・卵	乳製品	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂類	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
							大豆製品	海藻・小魚	野菜	きのこ	いも類・砂糖	種実	塩分 (g)	塩分 (g)
4	火		おぎごはん	○	ポークチャップ	あげとおかかのサラダ マカロニスープ	かつおぶし	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	きのこ類	
							チキンウインナー		ほうれんそう	キャベツ	むぎ	ごまあぶら	606	728
							ぶたにく		にんじん		マカロニ	ごま	1.4	1.8
5	水		ごはん	○	マスの キャロットソースやき	いそかあえ にくじゃが	マス	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい	こめ	マヨネーズ	大豆製品	
							ぶたにく	のり	ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく	さとう		669	783
										えだまめ	じゃがいも		1.5	2.0
6	木	みそぶた どんぶり (おぎごはん)	○	みそぶたどんぶりのぐ	みそぶたどんぶりのやさい ちくわのすましじる	ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん	こめ	あぶら	いも類		
						ぶたにく		こまつな	きゅうり えのきたけ	むぎ	ごまあぶら	612	735	
									もやし しょうが	さとう	ごま	1.8	2.1	
7	金		ごはん	○	アジのなんばんづけ	こんぶサラダ とりとさといものみそしる	アジ	牛乳	カーピーマン	たまねぎ ほしいたけ	こめ	あぶら	その他の野菜	
							とりにく	こんぶ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら	607	727
							とうふ		にんじん		かたくりこ		2.0	2.5
10	月	おはなし給食 「ごんぎつね」	ごんぎつね ごはん	○	イワシのこうみフライ	うめあえ じゃがいものみそしる	イワシ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい	こめ	あぶら	海藻類	
							ぶたにく	わかめ	こまつな	もやし たまねぎ	さとう		658	764
							あぶらあげ		ねぎ	うめ	パンこ	じゃがいも	2.7	3.4
11	火	おはなし給食 「給食 アンサンブル」	おぎごはん	○	しゅうまい	はるさめのあえもの マーボーどうふ	ポークハム	牛乳	にんじん	きくらげ キャベツ	こめ	ごまあぶら	緑黄色野菜	
							ぶたにく			ほしいたけ たまねぎ	むぎ		636	744
							とりにく	みそ		にんにく しょうが	さとう	かたくりこ	1.9	2.4
12	水	野菜たっぷり	ごはん	○	サバの きのこあんかけ	なっとうあえ ぶたじる	サバ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら	種実類	
							かつおぶし	のり	ほうれんそう	えのきたけ だいこん	さとう	バター	691	806
							なっとう	みそ	にんじん	ぶなしめじ	こめこ		1.7	2.2
13	木	おはなし給食 「おんがえし みそ汁」	ごはん	○	とりにくのてりやき	きりぼしだいこんのごまずあえ おんがえしみそしる	まぐろフレーク	牛乳	こまつな	キャベツ はくさい	こめ		大豆製品	
							とりにく		にんじん	きりぼしだいこん しろねぎ	さとう		599	695
							みそ				しらたまもち	さつまいも	2.1	2.5
14	金		ごはん (ゆうきまい)	○	アジのしおやき	ごもくきんぴら かまぼこのすまししる	アジ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい	こめ	あぶら	いも類	
							かまぼこ		さやいんげん	れんこん ほしいたけ	さとう		599	683
							あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく			1.8	2.1
17	月	はまた 浜田センター	ごはん	○	かぼちゃ ひきにくフライ	だいこんとみずなのちゅうかサラダ とうにゅうたんたんみそしる	まぐろフレーク	牛乳	みずな	だいこん しろねぎ	こめ	あぶら	海藻類	
							ぶたにく		にんじん	はくさい えのきたけ	さとう	あぶら	625	728
							とうにゅう	みそ	ねぎ	にんにく しょうが	こむぎこ	ごまあぶら	1.7	2.0
18	火		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	牛乳	にら	たくあん ほしいたけ	こめ	あぶら	魚	
							とりにく	わかめ	カーピーマン	はくさいキャベツ	さとう	ごまあぶら	583	695
							あつあげ		ほうれんそう	たまねぎ もやし	はるさめ		2.4	2.9
19	水		ハヤシライス (おぎごはん)	○	グリーンサラダ さつまいものこくとうまぶし ハヤシライスのぐ	ぎゅうにく ぶたにく チキンハム		牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	その他の野菜	
									ブロッコリー	キャベツ にんにく	むぎ		712	859
									グリーンピース		さとう	さつまいも	1.5	1.8
20	木		ごはん	○	タラのねぎみそやき	ひじきのいりに けんちんじる	タラ	牛乳	にんじん	しろねぎ だいこん	こめ	あぶら	緑黄色野菜	
							ちくわ	ひじき	さやいんげん	ほしいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	558	657
							とりにく	あぶらあげ	ねぎ	れんこん しょうが	じゃがいも	ごまあぶら	2.3	2.8
21	金		ごはん	○	スパニッシュオムレツ クリームシチュー	ようふうきんぴら クリームシチュー	たまご	牛乳	カーピーマン	ごぼう たまねぎ	こめ	あぶら	きのこ類	
							ベーコン	チーズ	ブロッコリー	とうもろこし	さとう	ごま	681	799
							とりにく		にんじん		じゃがいも	ごま	1.4	1.9
25	火		ごはん	○	とりチリ	ごもくすのもの あごまるのみそしる	かつおぶし	牛乳	カーピーマン	れんこん たまねぎ	こめ	あぶら	その他の野菜	
							あごつみれ	あらめ	にんじん	だいこん えのきたけ	さとう		656	787
							こうやどうふ	みそ	ねぎ	しょうが にんにく	かたくりこ		2.2	2.8
26	水		ごはん	○	あつあげとキャベツの いためもの	おかかあえ はくさいのみそしる	かまぼこ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ はくさい	こめ	あぶら	海藻類	
							かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	ふ		589	698
							ぶたにく	みそ	にんじん	カリフラワー しょうが	さとう		1.9	2.5
27	木	すこやか うま塩	おこっぺ	○	あかうおフライの タルタルソースかけ	もやしのカレーふうみサラダ とうにゅうスープ	あかうお	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ	パン	あぶら	緑黄色野菜	
							ポークハム		こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	628	737
							とりにく			ぶなしめじ	こむぎこ	タルタルソース	2.5	2.9
28	金		ごはん	○	にくだんごとやさい のあまずあんかけ	こまつなのナムル ごもくやさいスープ	まぐろフレーク	牛乳	さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ	あぶら	いも類	
							とりにく	わかめ	にんじん	ぶなしめじ きくらげ	さとう	ごまあぶら	575	686
							ぶたにく		こまつな	れんこん たけのこ			1.7	2.1

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



BUY 浜田運動は浜田産品を応援しています！

「食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産」

(平成29年度BUY 浜田運動啓発標語 学生の部 最優秀作品)