



令和7年12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。

浜田市立旭学校給食センター

日	曜	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	しょう 小	ちゅう 中
						にく さかなたまご 肉・魚・卵 大豆製品	にゅうせいひん 乳製品 海藻・小魚	りよくおうしょく 緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ	こくさい 穀類 いも類・砂糖	ゆしえい 油脂類 ゆづい 種実	エネルギー (kcal) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
1	月	ごはん (きぬむすめ)	○	つくねやき	ブロッコリーのごまマヨあえ だいこんとはくさいのみそしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう かたくりこ パンこ	マヨネーズ ごま	かいそう 海藻	
												594	730
												2.4	3.3
2	火	ごはん	○	しいらのフライ	はるさめサラダ ちゅうかスープ	しいら たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	ごま あぶら ちゅうかドレッシング	こざかな	
												581	713
												1.3	1.6
3	水	カレーライス (むぎごはん)	○	おこめとポテトの ささみかつ	カリフラワーサラダ カレーライスのルー ヨーグルト	ぎゅうにく チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかピーマン きピーマン オレンジピーマン	たまねぎ キャベツ カリフラワー	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら かたくりこ	やさい 野菜	
												734	896
												2.4	3
4	木	ごはん	○	はまちのてりやき	みずなのおかかあえ のっぺいじる	はまち あぶらあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	みずな こまつな にんじん はねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ	こめ さとう さといも かたくりこ	ごま	きのこ	
												595	733
												2.3	3.2
5	金	ごはん	○	とりのしおこうじあげ	かいそうサラダ コンソメスープ	とりにく みそ さくらそう かんてん	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あか・しろすぎのり	こまつな にんじん にんじん	しょうが キャベツ しろねぎ エリンギ	こめ かたくりこ	あぶら あおじそドレッシング	いも	
												584	718
												1.9	2
8	月	ごはん	○	やさいのかりかりあげ	こまつなのいそかあえ おでん	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく キャベツ だいこん	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さといも	あぶら ごま	さかな	
												664	825
												1.9	2.7
9	火	すこやかうましお 	○	マスのこうそう パンこやき	こんにやくサラダ ミネストローネ	マス ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	みずな にんじん トマト パジル	キャベツ とうもろこし こんにやく にんにく たまねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	ナッツ	
												602	737
												1.9	2.5
10	水	やさいたっぷり 	○	あげだしとうふの なめこおろしかけ	かぼちゃサラダ ごぼうだんごのみそしる	とうふ ツナ みそ あぶらあげ たら	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	はねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	なめこ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	くだもの	
												685	853
												2	2.6
11	木	ごはん	○	チンジャオロース	きやべつのあまずあえ キムチじる	ぶたにく いとかもばこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん・にら あか・きピーマン オレンジピーマン	たけのこ にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きムチ もやし にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	かいそう 海藻	
												596	734
												2.7	3.5
12	金	みそちゃんぽん (ちゃんぽんめん)	○	パリパリはるまき	こまつなのちゅうかあえ みそちゃんぽんのしる	ぶたにく とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ちゃんぽん こめこ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	きのこ	
												542	728
												2.2	3
15	月	ごはん	○	あげぶりだいこん	きやべつのしおこんぶあえ かぶのみそしる	ぶり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ブロッコリー にんじん かぶのは	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にく 肉	
												675	840
												2.5	3.3
16	火	タコライス (むぎごはん)	○	タコライス (ミートソース)	タコライス(チーズサラダ) もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	さかな 魚	
												593	735
												2	2.7
17	水	 あさひセンター	○	とりにくの ゆずぼんずかけ	こんさいきんぴら ふゆやさいのまろやかみそしる	とりにく ちくわ みそ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	ゆず ごぼう れんこん こんにやく はくさい かぶ だいこん	こめ さとう さといも	ごま あぶら	かいそう 海藻	
												612	773
												2.2	2.9
18	木	おコッペ	○	パンプキングラタン	フルーツあえ ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ こまつな にんじん	しめじ たまねぎ パイナップル キャベツ アロエ おうとう リンゴ	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ばんこ	こめ 米	
												661	822
												3.2	4.4
19	金	ごはん	○	てづくりさつまあげ	あげいりおひたし いしかりじる	とびうお とうふ さけ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	えだまめ しいたけ だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま バター	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	
												562	692
												2.3	3.3
22	月	とうじこんだて	○	ぶたれんこん	ゆずかあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく いとかもばこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ こまつな かぼちゃ	れんこん キャベツ たまねぎ こんにやく もやし ゆず えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら	いも	
												582	717
												1.9	2.7
23	火	ごはん	○	さばのみそに	やさいのマヨじょうゆあえ みぞれじる	さば みそ とりささみ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう パンこ かたくりこ	マヨネーズ	こざかな 小魚	
												671	8.1
												2.7	3.4
24	水	クリスマス こんだて	○	セルフオムライス (チキンライス) 1しよくケチャップ	チーズサラダ ABCコンソメスープ クリスマスケーキ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー こまつな	あかピーマン きピーマン オレンジピーマン たまねぎ カリフラワー ぶなしめじ	こめ むぎ さとう マカロニ クリスマスケーキ	あぶら	まめ 豆	
												656	784
												3.3	4.1

☆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。

試験前から

かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

