令和6年度 **12月**

学校給食献立表

今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ぶた肉・こまつな・しいたけ・きくらげ・さつまいも・だいこん・はくさい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		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal)／食塩相当量	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	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
2	月	○	ごはん	ぶた肉の プルコギ風いため	大根のすのもの スーミータン	ぶた肉, たまご	牛乳	にんじん, ねぎ, チンゲン菜	しめじ,エリンギ, はくさい,たまねぎ, だいこん,キャベツ, とうもろこし	米, さとう	ごま油, ごま	604 2.6	777 3.5
3	火	○	ごはん	あげどりのおろし和え	はくさいのおひたし みそ汁	とり肉, かつおぶし, とうふ, みそ	牛乳	ブロッコリー, にんじん, ねぎ	だいこん,キャベツ, はくさい, たまねぎ, 干ししいたけ	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油	613 1.8	789 2.3
4	水	○	ごはん	よせなべ	こまつなのあまず和え 大学いも	とり肉, 肉だんご, はんぺん, 焼きとうふ	牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, えのきたけ, はくさい, ねぎ	米, さつまいも, さとう, 水あめ	油, ごま	686 1.5	884 2.1
5	木	○	むぎごはん	ハムカツ	おかかあえ じゃがいものみそ汁	ハム, かつおぶし, とうふ, みそ	牛乳	ブロッコリー, にんじん, ねぎ	カリフラワー, はくさい, たまねぎ	米,麦, パン粉, じゃがいも、 小麦粉	油	633 1.9	803 2.5
6	金	野菜たっぷり100	むぎごはん	牛肉と こうやどうふのうま煮	やさいのマヨしょうゆあえ 大根のみそ汁	牛肉, こうやどうふ, 油あげ, みそ	牛乳	にんじん, ほうれん草, 赤ピーマン, こまつな	ごぼう,ねぎ, キャベツ, だいこん, たまねぎ,さくらげ	米,麦, こんにゃく, さとう, かたくり粉, さつまいも	マヨネーズ	603 1.8	773 2.6
9	月	弥栄のアイガモロボ米	ごはん	松風焼き	のり和え ひっつみ汁	とり肉, みそ,たまご, もみのり, 油あげ,	牛乳	にんじん, ほうれん草, こまつな	たまねぎ, グリンピース, キャベツ,ごぼう 干ししいたけ,	米, パン粉, さとう, すいとん	油, ごま	612 2.2	777 2.8
10	火	○	ごはん	さわらのてりやき	あまず和え おでん	サワラ, 油あげ,牛すじ, たまご, 野菜ミックスボール	牛乳, こんぶ	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん	米, さとう, こんにゃく	ごま	600 2.3	865 3.1
11	水	○	ごはん	マーボーどうふ	こまつなと大根のすのもの かきたま汁	とうふ, ぶた肉,みそ, 糸かまぼこ, たまご,油あげ	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, だいこん, 干ししいたけ	米, さとう, かたくり粉	油	605 2.6	778 3.2
12	木	○	ごはん	ぶた肉とれんこんの ごまみそ	わかめサラダ とび魚のつみれ汁	ぶた肉, チキンハム, あごつみれ, 油あげ	牛乳,カットわかめ	ブロッコリー, にんじん, ねぎ	レンコン, キャベツ, とうもろこし, たまねぎ,ごぼう	米, さとう	油, ごま	603 2.0	772 2.7
13	金	てまえみそ汁リレー	ごはん	さばの塩焼き	切干大根の塩こうじいため あったかみそキムチ汁	さば, ちくわ, 油あげ, ぶた肉,みそ	牛乳	にんじん, ねぎ	切干しだいこん, 干ししいたけ, はくさい,ごぼう, 白菜キムチ	米, こんにゃく, さとう, じゃがいも, こんにゃく	油	647 2.4	671 2.9
16	月	○	むぎごはん	ぶた肉と大根の煮もの	白あえ 白菜スープ	ぶた肉, とうふ, 油あげ	牛乳	ほうれん草, にんじん	だいこん, しめじ, はくさい	米,麦, かたくり粉, さとう, こんにゃく	油, ごま	621 2.1	790 2.9
17	火	すこやかうま塩 ○	ごはん	さけのバジルフライ	こまつなのガーリックいため 豆乳スープ	サケ, とり肉, 豆乳	牛乳	こまつな, にんじん, パセリ、 バジル	たまねぎ, とうもろこし, しめじ	米, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	油, オリーブ油	657 1.8	839 2.5
18	水	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き	三色あえ あじつみれ汁	ぶた肉, あじだんご, 油あげ	牛乳	インゲン, ほうれん草, にんじん, ねぎ	たまねぎ, もやし, だいこん, ごぼう	米, じゃがいも, さとう	油, ごま	601 2.1	773 2.8
19	木	○	おコッペパン	とり肉のカレーいため	フレンチサラダ ポトフ	とり肉, 豆乳, ウインナー	牛乳, スキムミルク	ブロッコリー 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん	キャベツ, カリフラワー, とうもろこし しょうが にんにく	パン,さとう, じゃがいも	バター,油	600 3.1	741 3.8
20	金	冬至こんだて ○	ごはん	さばのゆずみそ煮	元気サラダ かぼちゃとぶた肉の汁	さば, チキンハム, かつおぶし, ぶた肉,あつあげ	牛乳, こんぶ	ブロッコリー, にんじん, かぼちゃ, こまつな	キャベツ, とうもろこし, たまねぎ	米,さとう	油	659 2.3	836 3.0
23	月	○	ポークカレーライス	プレーンオムレツ	グリーンサラダ	ぶた肉, オムレツ	牛乳	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, キャベツ, だいこん	米, じゃがいも, さとう	油	618 2.7	808 3.6
24	火		ピラフ	てり焼きチキン	スターチーズサラダ トマトスープ クリスマスデザート	ベーコン, とり肉, ウィンナー	牛乳, チーズ	にんじん,トマト グリンピース, ブロッコリー, 赤ピーマン, インゲン	たまねぎ, とうもろこし, カリフラワー	米,さとう, じゃがいも, ゼリー	油	670 3.2	819 4.1