



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・豚肉 を使用する予定です。

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・豆腐	牛乳・小豆 発酵	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・糖類	小	中
8	月	○	むぎごはん	とりの ケチャップがらめ	こまつな 小松菜サラダ さわにわん	とり肉、 ぶた肉、 あつあげ	牛乳	こまつな、 にんじん、 チンゲン菜	たまねぎ、 キャバツ、 しめじ、 ごぼう	米、麦、 かたくり粉、 さとう	油	683	861
9	火	○	わかめごはん	さわらの マヨコーン焼き	ほうれん草のごま和え 具だくさんぶた汁	サワラ、 ぶた肉、 とうが、 みそ	牛乳	ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	どうもろこし、 キャバツ、 たまねぎ	米、麦、 さといも	マヨネーズ、 ごま	619	806
10	水	○	ごはん	ぶた肉の オイスターソース	ナムル きくらげとたまごのスープ	ぶた肉、 糸かまぼこ、 たまご、 油あげ	牛乳	赤ピーマン、 チンゲン菜、 にんじん、 こまつな	たけのこ、 たまねぎ、 キャバツ、 もやし、 きくらげ	米、 さとう、 かたくり粉	油、 ごま、 ごま油	609	785
11	木	○	ごはん	メバルのうめがらめ	ツナあえ とうふのみそ汁	メバル、 チキンハム、 油あげ、 とうが、 みそ	牛乳	こまつな、 にんじん、 ねぎ	梅、 切干しだいこん、 どうもろこし、 しめじ、 たまねぎ	米、 かたくり粉、 さとう、 じゃがいも	油、 ごま	626	801
12	金	○	入学・進級お祝い チキンライス	うの花コロッケ	キャベツのあまず和え とうにゅうスープ お祝いさくらジュレ	とり肉、 うの花コロッケ、 油あげ、 チキンウィンナー、 豆腐	牛乳	グリーンピース、 こまつな、 赤ピーマン、 にんじん、 パセリ	たまねぎ、 どうもろこし、 キャバツ	米、麦、 さとう、 じゃがいも、 ゼリー	油、 ごま油	695	849
15	月	○	てまえみそ汁 りレー ごはん	ちくわのいそべあげ	ごもくきんぴら 春野菜のみそ汁	ちくわ、 ぶた肉、 あつあげ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 インゲン	ごぼう、 レンコン、 どうもろこし、 キャバツ、 たけのこ、たまねぎ	米、 小麦粉、 さとう、 じゃがいも	油、 ごま	613	794
16	火	○	ごはん	さけフライ	キャベツのごま酢和え のっぺい汁	さけフライ、 たまご、 とり肉、 あつあげ	牛乳、 わかめ	にんじん	キャベツ、 もやし、 しめじ、 ごぼう、 だいこん	米、 さとう、 ごんじやく、 さといも、 かたくり粉	油、 ごま	632	807
17	水	○	ごはん	ぶたとこうやどうふの ケチャップがらめ	かいそうサラダ はるさめスープ	とり肉、 こうやどうふ、 糸かまぼこ、 あつあげ	牛乳、 わかめ	ブロッコリー、 にんじん、 こまつな	キャバツ、 たまねぎ、 もやし	米、 かたくり粉、 さとう、 はるさめ	油	643	812
18	木	○	ごはん	とりのレモンからめ	グリーンサラダ 白花豆のスープ	とり肉、 白花豆、 ベーコン、 ミックスピーズ	牛乳	アスパラガス、 ブロッコリー、 レモン、 赤ピーマン、 にんじん、 インゲン	たまねぎ、 レモン、 キャバツ	米、 かたくり粉、 さとう	油	701	901
19	金	○	ごはん	さばの塩焼き	なっとう和え とうふのみそ汁	さば、 なっとう、 もみのり、 かつおぶし、 とうが、 ちくわ、みそ	牛乳	ほうれん草、 にんじん、 ねぎ	キャバツ、 たまねぎ、 えのきたけ	米		617	775
22	月	○	ごはん	枝豆ととうふの ミンチカツ	グリーンサラダ トマトスープ	ミンチカツ、 ミートボール、 大豆	牛乳	ブロッコリー、 黄ピーマン、 にんじん、 トマト	カリフラワー、 たまねぎ、 しめじ	米、 さとう、 マカロニ	油	603	755
23	火	○	すこやか つま塩 ごはん	しろみずかな 白身魚の カラフルソースかけ	ごつごつレモンドレッシングサラダ じゃがいものコンソメスープ	メルーサー、 ツナ、 ベーコン	牛乳、チーズ	赤ピーマン、 黄ピーマン、 にんじん、 こまつな、 ほうれん草	たまねぎ、 どうもろこし、 切干だいこん、 キャバツ、 レモン	米、 さとう、 かたくり粉、 じゃがいも	オリーブ油、 油	600	730
24	水	○	チキン カレーライス	プレーンオムレツ	ハムサラダ	とり肉、 たまご、 ハム	牛乳	にんじん、 こまつな、 赤ピーマン	たまねぎ、 しめじ、 キャバツ、 どうもろこし	米、麦、 じゃがいも、 さとう		641	838
25	木	○	おこっぺパン イチゴジャム	ぶた肉の ソースいため	フレンチサラダ ミートボールスープ	ぶた肉、 ミートボール	牛乳、スキム ミルク	ブロッコリー、 にんじん、こまつな	たまねぎ、 キャバツ	パン、 さとう、 じゃがいも いちごジャム	油	637	780
26	金	○	ごはん	そばろどんぶりの具	根菜サラダ はんぺん中華スープ	とり肉、 大豆、 たまご、 ツナ、 はんぺん	牛乳	グリーンピース、 にんじん、ブロッコ リー、ほうれん草	ごぼう、 キャバツ、 えのきたけ、 たまねぎ	米、 さとう	油、 マヨネーズ	623	797
30	火	○	野菜 たっぷり 100 むぎごはん	とり肉とごぼうの あまからいため	はなやさい 花野菜のサラダ はる 春のそばろみそ汁	とり肉、 ぶた肉、 とうが、 みそ	牛乳、わかめ	えだ豆、にんじん、 ブロッコリー、菜 の花	ごぼう、 カリフラワー、 どうもろこし、 たけのこ	米、麦、 かたくり粉、 さとう	油、 オリーブ油	684	878