

令和6年 4月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき
 赤…血や筋肉や骨になる食品
 緑…体の調子を整える食品
 黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「給食について知ったり、春の味覚を味わったりして、たのしく・おいしく食べよう！」 浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	9 浜田市共有献立「てまえみそ汁りれー」の日 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
	いそかあえ、とりにくのマーメレードやき、ごはん、はるキャベツのみそしる	はるいろサラダ、ぶたにくのスタミナいため、ごはん、わかめスープ	かいそうサラダ、あじのこうそうばんこやき、ごはん、ミネストローネ	フルーツあんじん、シューマイ(小2こ、中3こ)、ごはん、マーボー豆腐
	エネルギー: 小604 kcal, 中733 kcal 食塩相当量: 1.9 g 家庭で補いたい食品: さかなりようり	エネルギー: 小637 kcal, 中781 kcal 食塩相当量: 2.0 g 家庭で補いたい食品: しゅじつるい	エネルギー: 小313 kcal, 中751 kcal 食塩相当量: 2.3 g 家庭で補いたい食品: くだもの	エネルギー: 小681 kcal, 中856 kcal 食塩相当量: 1.6 g 家庭で補いたい食品: かいそうるい
	赤: ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、のり、みそ 緑: キャベツ、ほうれんそう、にんじん、じゃがいも、たけのこ、たまねぎ 黄: こめ、さとう、マーメレードジャム	赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキンササミ、あつあげ、わかめ、かまぼこ 緑: たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、にら、ブロッコリー、コーン、えのきたけ 黄: こめ、あぶら、さとう	赤: ぎゅうにゅう、アジ、だいたい、わかめ、かんてん、こんぶ、ちりめん、ベーコン 緑: バジル、トマト、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、おろしにんじん、たまねぎ、パセリ 黄: こめ、パンこ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	赤: ぎゅうにゅう、シューマイ、ぶたにく、豆腐、みそ 緑: パイナップル、プリン、ピーズ、もも、みかん、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう 黄: こめ、あぶら、かたくり、さとう、あんじん豆腐
15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳
ほうれんそうののりマヨあえ、さけのムニエル、ごはん、しんたまねぎのみそしる	おいしい弥栄町献立の日 こんにゃく、こうや豆腐のオランダに、おくしまねやさかまい(こしひかり)、いももちじる	にしきあえ、いわしのうめに、ごはん、ぶたじる	はなやさいサラダ、とりにくとごぼうのあまからいため、ごはん、はるのそばのみそしる	入学・進級お祝い献立の日 ゆかりあえ、とりのてりやき、たきこみごはん、さくらふのすましじる
エネルギー: 小603 kcal, 中737 kcal 食塩相当量: 1.5 g 家庭で補いたい食品: たまごりようり	エネルギー: 小679 kcal, 中844 kcal 食塩相当量: 2.3 g 家庭で補いたい食品: いろのこいやさい	エネルギー: 小611 kcal, 中752 kcal 食塩相当量: 2.1 g 家庭で補いたい食品: くだもの	エネルギー: 小710 kcal, 中882 kcal 食塩相当量: 1.9 g 家庭で補いたい食品: いもるい	エネルギー: 小663 kcal, 中794 kcal 食塩相当量: 3.0 g 家庭で補いたい食品: かいそうるい
赤: ぎゅうにゅう、サケ、チキンササミ、のり、あぶらあげ、みそ 緑: キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、しんたまねぎ、えのきたけ、こまつな 黄: こめ、あぶら、こむぎこ、マヨネーズ	赤: ぎゅうにゅう、こうや豆腐、とりにく、チキンササミ、あぶらあげ、ちりめん 緑: にんじん、ねぎ、えだまめ、こまつな、もやし、こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう 黄: こめ、かたくり、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	赤: ぎゅうにゅう、いわし、きんしたまご、ぶたにく、あつあげ、みそ 緑: うめ、ほうれんそう、にんじん、こんにゃく、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ 黄: こめ、さとう、ごま、じゃがいも	赤: ぎゅうにゅう、とりにく、豆腐、ぶたにく、みそ、わかめ 緑: えだまめ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、たけのこ、キャベツ、おろししょうが 黄: こめ、かたくり、あぶら、さとう、あぶら	赤: ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、かまぼこ 緑: ごぼう、みずな、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、おろしにんじん、こまつな、えだまめ、コーン、しそ、きゅうり 黄: こめ、さくらふ、いちごのムース
22 小中振替休業日	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳
しょうちゅうふりかえきゅうぎょうび なつどうあえ、さけいりそばろどんのぐ、むぎごはん、たけのこのみそしる	なつどうあえ、さけいりそばろどんのぐ、むぎごはん、たけのこのみそしる	あげいりおひたし、ぶたにくのしょうがいため、ごはん、あつあげスープ	わふうアスパラマヨサラダ、さばのみそに、ごはん、はるさめのすましじる	浜田市共有献立「すこやかうま塩」の日 レモンドレッシング、かぼちゃコロッケ、むぎごはん、カレーライスのぐ
エネルギー: 小609 kcal, 中749 kcal 食塩相当量: 1.8 g 家庭で補いたい食品: いもるい	エネルギー: 小574 kcal, 中700 kcal 食塩相当量: 1.8 g 家庭で補いたい食品: たまごりようり	エネルギー: 小648 kcal, 中773 kcal 食塩相当量: 2.8 g 家庭で補いたい食品: いろのこいやさい	エネルギー: 小754 kcal, 中949 kcal 食塩相当量: 2.4 g 家庭で補いたい食品: さかなりようり	
赤: ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、なつどうのり、あぶらあげ 緑: おろししょうが、たまねぎ、えだまめ、こまつな、キャベツ、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ 黄: こめ、むぎ、さとう、あぶら	赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ちりめん、あつあげ 緑: キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、おろししょうが、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ 黄: こめ、さとう、あぶら、ごま	赤: ぎゅうにゅう、さば、みそ、かまぼこ 緑: しょうが、えのきたけ、アスパラガス、ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、みずな、たまねぎ 黄: こめ、さとう、マヨネーズ、ごま、はるさめ	赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、かぼちゃコロッケ 緑: たまねぎ、おろししょうが、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、レモン汁、みしょうかん 黄: こめ、むぎ、あぶら、さとう	
29 牛乳	30 牛乳			
しょうわひ ちくぜんに、さごしのさいきょうやき、おくしまねやさかまい(つやひめ)、にくだんごスープ	ちくぜんに、さごしのさいきょうやき、おくしまねやさかまい(つやひめ)、にくだんごスープ			
エネルギー: 小678 kcal, 中721 kcal 食塩相当量: 2.5 g 家庭で補いたい食品: くだもの	エネルギー: 小678 kcal, 中721 kcal 食塩相当量: 2.5 g 家庭で補いたい食品: くだもの			
赤: ぎゅうにゅう、さごし、しろみそ、とりにく、さつまあげ、にくだんご 緑: にんじん、こまつな、ごぼう、はくさい、こんにゃく、れんこん、ほうれんそう、インゲン、たまねぎ 黄: こめ、さとう、あぶら	赤: ぎゅうにゅう、さごし、しろみそ、とりにく、さつまあげ、にくだんご 緑: にんじん、こまつな、ごぼう、はくさい、こんにゃく、れんこん、ほうれんそう、インゲン、たまねぎ 黄: こめ、さとう、あぶら			

※物質の都合上献立の内容を変更する場合あります。