

令和6年 6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「自分の歯や口のことを考え、よくかんでおいしく食べよう！」

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		
3			4			5			6			7		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
みずなと あぶらあげの サラダ			ひよこまめの サラダ			スナップ エンドウの ソテー			しらあえ			ひじきの マリネ		
さけの なんぶやき			とりの てりやき			かつおの なんばんづけ			ぶたにくと れんこんの いためもの			チーズイン ささみフライ		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			えびピラフ		
かきたま じる			ラビオリ スープ			とりごぼうじる			なめこの みそしる			コンソメ スープ		
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 609 kcal	1.8 g	おにくりょうり	小 706 kcal	2.2 g	さかなりょうり	小 673 kcal	1.5 g	いもるい	小 615 kcal	1.9 g	しゅじつるい	小 621 kcal	3.2 g	くだもの
中 740 kcal			中 860 kcal			中 832 kcal			中 756 kcal			中 760 kcal		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
きゅうにゅう サケ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご	おろししょうが ねぎ みずな キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	きゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン ラビオリ	おろししょうが ねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ マヨネーズ レモンゼリー	きゅうにゅう カツオ ベーコン とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう あおピーマン えのきたけ あかピーマン ねぎ スナップエンドウ おろししょうが にんじん たまねぎ こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう バター	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	おろししょうが だいこん れんこん たまねぎ えのきたけ こんにやく えだまめ ほうれんそう なめこ	こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう えび ササミチーズフライ ひじき チキンハム ポークウインナースライス	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しろねぎ グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ	こめ バター あぶら さとう
★★★10日から14日はふるさと島根・浜田給食ウィーク★★★														
10			11			12			13			14		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
きりばし だいこんの のりマヨあえ			アスパラ サラダ			いそかあえ			いろいろ サラダ			さっぱり ゆずサラダ		
さばの ばいにく ソースかけ			そばろどんのぐ			どんちっちあじの しおやき			ぶたにくの カレーあげ			バトウの コーンフレーク やき		
ごはん			おくしまね やさかまい (こしひかり)			たきこみ ごはん			おくしまね やさかまい (つやひめ)			ごはん		
こまつなの すましじる			しまねっこ みそしる			しいたけの みそしる			たまごと ほうれんそうの スープ			ポテト スープ		
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 676 kcal	1.9 g	たまごりょうり	小 644 kcal	2.7 g	きのこるい	小 658 kcal	2.9 g	かいそうるい	小 722 kcal	1.9 g	くだもの	小 613 kcal	1.4 g	だいずせいひん
中 830 kcal			中 793 kcal			中 807 kcal			中 893 kcal			中 739 kcal		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
きゅうにゅう さば チキンササミ あぶらあげ とうふ のり	うめ キャベツ ぶなしめじ こまつな きりばしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	きゅうにゅう とりにく たまご とうふ いりたまご チキンササミ とびうお みそ	おろししょうが にんじん えだまめ キャベツ にんじん アスパラガス コーン だいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう とりにく あじ ちくわ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほうししいたけ ねぎ ごぼう きぬさや キャベツ ほうれんそう もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり こまつな コーン たまねぎ トマト	こめ かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう バトウ ぶたにく	おろししょうが たまねぎ ほうししいたけ キャベツ こまつな ブロッコリー にんじん みずな	こめ マヨネーズ パンこ コーンフレーク さとう あぶら アーモンド
17			18			19			20			21		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ひやし ちゅうかのぐ			くきわかめの きんぴら			ツナマヨあえ			しおこんぶあえ			フレンチ サラダ		
あじの こうみフライ			ユーリンチー			スタミナ なっとう			てづくり さつまあげ			うすやきたまご		
ちゅうかめん			ごはん			わぎごはん			ごはん			チキンライス		
ロールパン			だんごじる			あさりの すましじる			オクラと モロヘイヤの うめスープ			ベーコン スープ		
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 610 kcal	3.6 g	やさいるい	小 714 kcal	2.6 g	いろいろのこいやさい	小 668 kcal	1.9 g	たまごりょうり	小 621 kcal	1.9 g	しゅじつるい	小 591 kcal	3.5 g	だいずせいひん
中 785 kcal			中 874 kcal			中 824 kcal			中 763 kcal			中 724 kcal		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
きゅうにゅう きんしたまご ポークハム アジのこうみフライ	きゅうり トマト もやし	ちゅうかめん ロールパン あぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	しろねぎ ごぼう たまご こんにやく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまもち	きゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ みそ ツナ あさり	おろししょうが にんじん ほうししいたけ たまねぎ えだまめ ブロッコリー ねぎ キャベツ きりばしだいこん	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	きゅうにゅう とびうお しおこんぶ ぶたにく たまご かつおぶし	ほうししいたけ ねぎ うめ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな モロヘイヤ オクラ	こめ さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう とりにく うすやきたまご ベーコン	たまねぎ にんじん みずな グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	こめ あぶら さとう
24			25			26			27			28		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ひじきの サラダ			あおじそ サラダ			ほうれんそうの ごまあえ			きりばし だいこんの ナムル			ツナとごぼうの ごまサラダ		
さけの キャロット ソースやき			チャプチェ			たらの ゆずソースかけ			ぶたにくと アスパラの バーベキューソース いため			ドライ カレーのぐ		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			わぎごはん		
ようふう とうにゅう みそしる			あおなと いとかまの スープ			もずくの みそしる			たけのこと あつあげの スープ			ABCスープ		
エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品	エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 617 kcal	2.3 g	おにくりょうり	小 620 kcal	2.5 g	かいそうるい	小 613 kcal	2.1 g	いろいろのこいやさい	小 632 kcal	2.3 g	さかなりょうり	小 690 kcal	2.7 g	いもるい
中 754 kcal			中 763 kcal			中 756 kcal			中 780 kcal			中 855 kcal		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
きゅうにゅう サケ ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう みそ	にんじん きゅうり こまつな キャベツ コーン アスパラガス たまねぎ	こめ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ちりめん かまぼこ とうふ	たまねぎ ブロッコリー コーン えだまめ にんじん はくさいきんち キャベツ	こめ あぶら マロニー さとう ごまあぶら	きゅうにゅう たら もずく あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう ほうれんそう えのきたけ もやし にんじん ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	きびーマン たけのこと にんじん アスパラガス きくらげ チンゲンサイ こまつな おろししょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	きゅうにゅう とりにく だいず ツナ ポークウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな ごぼう おろししょうが おろしにんにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ