

令和6年 9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「野菜の良さを知り、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			
2		牛乳		3		牛乳		4		牛乳		5		牛乳		6		牛乳	
はるさめ サラダ ぶたキムチ ごはん かぼちゃの みそしる				くきわかめの きんぴら たらの ゆずソースかけ ごはん なめこの みそしる				たらこの ポテトサラダ とりにくの レモンやき ごはん ふわふわ スープ				なっとうあえ さわらの うめみそやき おくしまね やさかまい こしひかり いももちじる				かいそう サラダ わぎごはん なつやさい カレーのぐ			
エネルギー 小 655 kcal 中 809 kcal 食塩相当量 2.2 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり				エネルギー 小 628 kcal 中 769 kcal 食塩相当量 3.0 g 家庭で補いたい食品 いもるい				エネルギー 小 730 kcal 中 896 kcal 食塩相当量 1.8 g 家庭で補いたい食品 かいそうるい				エネルギー 小 624 kcal 中 761 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 くだもの				エネルギー 小 700 kcal 中 857 kcal 食塩相当量 2.4 g 家庭で補いたい食品 だいずせいひん			
赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑	
きゅうにゅう ぶたにく たまご チキンハム あぶらあげ みそ わかめ		しょうが もやし キャベツ にんじん にはら はくさい かぼちゃ		きゅうにゅう たら くきわかめ さつまあげ きゅうにく みそ		ゆずかじゅう ごぼう にんじん こんにやく なめこ だいこん たまねぎ		きゅうにゅう とりにく たらこ チキンウインナー たまご		にんにく パセリ レモンかじゅう きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ		きゅうにゅう さわら なっとう のり あぶらあげ みそ		うめ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ		きゅうにゅう ぶたにく わかめ こんにぶ ちりめん		かぼちゃ たまねぎ しょうが キャベツ なす コーン えだまめ トマト	
9		牛乳		10		牛乳		11		牛乳		12		牛乳		13		牛乳	
ほうれんそうの ごまあえ ちくわの いそべあげ ごはん にくじゃが				ごぼうと ナッツのサラダ ごはん とりにくの なつやさい ソースかけ きのこやさいの そばろじる				おかか ポンずあえ ごはん さけの ごまマヨネーズやき とりごぼうじる				ひやし ちゅうかのぐ ちゅうかめん シュウマイ (小2こ.中3こ) ちゅうかめん ロールパン				やさいの ころもあえ ごはん いわしの かばやき トマトいり みそしる			
エネルギー 小 692 kcal 中 835 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい				エネルギー 小 685 kcal 中 810 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり				エネルギー 小 619 kcal 中 742 kcal 食塩相当量 2.0 g 家庭で補いたい食品 おにくりょうり				エネルギー 小 591 kcal 中 733 kcal 食塩相当量 4.1 g 家庭で補いたい食品 かいそうるい				エネルギー 小 660 kcal 中 796 kcal 食塩相当量 1.7 g 家庭で補いたい食品 きのこるい			
赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑	
きゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぶたにく がんもどき		ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく インゲン		きゅうにゅう とりにく ツナ		にんにく おくら えだまめ トマト ごぼう えのきたけ あかピーマン きゅうり		きゅうにゅう サケ みそ かつおぶし とりにく どうふ こなチーズ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう		きゅうにゅう ボークハム さんしたまご シュウマイ フンタン		きゅうり トマト もやし たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ		きゅうにゅう いあわし あつあげ あぶらあげ みそ かつおぶし		こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ なす トマト	
16		牛乳		17		牛乳		18		牛乳		19		牛乳		20		牛乳	
敬老の日 けいろうひ				にしきあえ さけの 野菜と大豆の あんかけ たきこみ ごはん とうふの すましじる				ひじきと ツナのサラダ ごはん ポーク チャップ ABC スープ				きゅうりの うめあえ ごはん そばろどんのぐ もずくじる				ポイルサラダ わぎごはん タコライスのぐ コンソメ スープ			
エネルギー 小 678 kcal 中 828 kcal 食塩相当量 3.0 g 家庭で補いたい食品 しゅじつるい				エネルギー 小 676 kcal 中 836 kcal 食塩相当量 2.3 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり				エネルギー 小 604 kcal 中 746 kcal 食塩相当量 2.5 g 家庭で補いたい食品 いもるい				エネルギー 小 630 kcal 中 778 kcal 食塩相当量 2.5 g 家庭で補いたい食品 だいずせいひん				エネルギー 小 622 kcal 中 759 kcal 食塩相当量 2.7 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり			
赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑	
きゅうにゅう サケ さんしたまご かまぼこ どうふ あぶらあげ		にんじん ほししいたけ キャベツ ごぼう キヌサヤ たまねぎ だいこん こまつな		きゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき ボークウインナー		にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん こまつな		きゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ボークウインナー		たまねぎ えだまめ ぶなしめじ こまつな にんじん ブロッコリー		きゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ もずく どうふ		おろししょうが レタス グリーンピース うめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ		きゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンウインナー		おろしにんにく キャベツ たまねぎ えだまめ トマト にんじん こまつな	
23		牛乳		24		牛乳		25		牛乳		26		牛乳		27		牛乳	
振替休業日 ふりかえきゅうぎょうび				あおじそ ドレッシング サラダ ごはん ポテト グラタン トマトスープ				こんにやく サラダ おくしまね やさかまい つやひめ さばのみそに とりつくねじる				バンバンジー サラダ ごはん にくだんごの あまずいため わかめスープ				うましお キャベツ わぎごはん ソースカツ ぐだくさん みそしる			
エネルギー 小 695 kcal 中 867 kcal 食塩相当量 2.7 g 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい				エネルギー 小 651 kcal 中 772 kcal 食塩相当量 2.8 g 家庭で補いたい食品 おにくりょうり				エネルギー 小 603 kcal 中 742 kcal 食塩相当量 2.8 g 家庭で補いたい食品 だいずせいひん				エネルギー 小 622 kcal 中 759 kcal 食塩相当量 2.7 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり				エネルギー 小 622 kcal 中 759 kcal 食塩相当量 2.7 g 家庭で補いたい食品 さかなりょうり			
赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑		赤		緑	
きゅうにゅう とりにく チーズ わかめ こんにぶ ちりめん		たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム こまつな		きゅうにゅう サバ みそ チキンさき とりつくね		しょうが たまねぎ こまつな ブロッコリー もやし にんじん こんにやく ほししいたけ		きゅうにゅう ミートボール チキンさき かまぼこ わかめ		たまねぎ ぶなしめじ れんこん にんじん キャベツ こまつな もやし		きゅうにゅう チキンカツ あぶらあげ		キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん		きゅうにゅう チキンカツ あぶらあげ		きゅうにゅう キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん	