

令和6年 10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「旬の食べ物をおいしく食べよう！」

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
	1	2	3	4
	ほうれんそうのナムル シラのねぎソースかけ ごはん とうふとおおなのスープ	ほうれんそうのごまあえ とりのうめふうみどんのぐ ごはん きのこのすましじる	ぼんずあえ にくしのだのふくめに ごはん さつまいものみそしる	みかんサラダ むぎごはん ハヤシライスのぐ
	エネルギー 小 599 kcal 中 720 kcal 赤 食塩相当量 2.2 9 緑 家庭で補いたい食品 おにくりょうり 黄	エネルギー 小 603 kcal 中 742 kcal 赤 食塩相当量 2.2 9 緑 家庭で補いたい食品 いもるい 黄	エネルギー 小 639 kcal 中 752 kcal 赤 食塩相当量 2.1 9 緑 家庭で補いたい食品 かいそうるい 黄	エネルギー 小 663 kcal 中 820 kcal 赤 食塩相当量 2.0 9 緑 家庭で補いたい食品 さかなりょうり 黄
	ぎゅうにゅう シイラ チキンハム かまぼこ とうふ ねぎ ほうれんそう きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ こめ かたくり あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり みそ かまぼこ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ かき さとう あぶら ごまあぶら ごま ねぎ	ぎゅうにゅう にくいり のり かつおぶし あぶら あげ みそ キャベツ きゅうり にんじん こまつな ゆずかじゅう だいこん ねぎ こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶた にく チーズ トマト にんじん ぶなしめじ グリーンピース みかん きゅうり みずな こめ あぶら
7	8	9	10	11
パンサンスー はるまき ごはん マーボーとうふ	あげと かつおぶしのサラダ ごはん さけのゆうあんやき ぶたじる	じゃこいり おひたし ごはん さといものにくみそがらめ はくさいとたまごのスープ	いそかあえ さごしのキャロットやき ごはん かまぼこのすましじる	もやしとコーンのちゅうかあえ ひらつくねのきのこソースかけ ごはん はっぼうさい
エネルギー 小 793 kcal 中 950 kcal 赤 食塩相当量 2.3 9 緑 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい 黄	エネルギー 小 684 kcal 中 845 kcal 赤 食塩相当量 1.9 9 緑 家庭で補いたい食品 おにくりょうり 黄	エネルギー 小 678 kcal 中 836 kcal 赤 食塩相当量 1.6 9 緑 家庭で補いたい食品 きのこるい 黄	エネルギー 小 616 kcal 中 740 kcal 赤 食塩相当量 1.8 9 緑 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい 黄	エネルギー 小 655 kcal 中 805 kcal 赤 食塩相当量 2.6 9 緑 家庭で補いたい食品 くだもの 黄
ぎゅうにゅう はるまき きんしたまご チキンハム ぶた にく とうふ みそ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれんそう おろしにんにく たまねぎ ほししいたけ こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶら あげ かつおぶし ぶた にく あつあげ みそ ひじき キャベツ ぶなしめじ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ ゆずかじゅう こめ マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ あぶら あげ ちりめん たまご たまねぎ にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ みずな はくさい ねぎ こめ さといも あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう さごし かまぼこ とうふ のり にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ だいこん こまつな こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひらつく ね ぶた にく イカ エビ えのきたけ おろしほう にんじん エリンギ たまねぎ もやし きゅうり コーン こまつな こめ ごまあぶら かたくり
14	15	16	17	18
スポーツの日	ひじきとツナのサラダ ごはん とりにくとこうやどうふのチリソースいため はるさめスープ	いりどりサラダ ごはん あじのカレーニエル コンソメスープ	こざかなとチーズのサラダ ごはん とうふハンバーグ きりばしだいこんとこまつなのみそしる	ゆかりあえ ごはん あきのかきあげ ごまみそしる
エネルギー 小 745 kcal 中 925 kcal 赤 食塩相当量 2.1 9 緑 家庭で補いたい食品 いもるい 黄	エネルギー 小 586 kcal 中 704 kcal 赤 食塩相当量 1.9 9 緑 家庭で補いたい食品 おにくりょうり 黄	エネルギー 小 649 kcal 中 800 kcal 赤 食塩相当量 2.5 9 緑 家庭で補いたい食品 さかなりょうり 黄	エネルギー 小 638 kcal 中 790 kcal 赤 食塩相当量 1.7 9 緑 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい 黄	エネルギー 小 638 kcal 中 805 kcal 赤 食塩相当量 1.7 9 緑 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい 黄
ぎゅうにゅう はるまき きんしたまご チキンハム ぶた にく とうふ みそ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれんそう おろしにんにく たまねぎ ほししいたけ こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ ツナ ひじき おろしほう プロックリー こんにやく こまつな にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ こめ あぶら かたくり マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ あぶら あげ ちりめん たまご たまねぎ にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ みずな はくさい ねぎ こめ さといも あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ あぶら あげ ちりめん たまご たまねぎ にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ みずな はくさい ねぎ こめ さといも あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう ひらつく ね ぶた にく イカ エビ えのきたけ おろしほう にんじん エリンギ たまねぎ もやし きゅうり コーン こまつな こめ ごまあぶら かたくり
21	22	23	24	25
フレンチサラダ ポークビーンズ ごはん ウインナーとやさいのスー	しおこんぶサラダ ごはん さけのなんばんづけ さわにわん	きりばしだいこんのナムル ごはん ぶたれんこん しいたけのみそしる	ふるさとドレッシングサラダ ごはん あじのこうみフライ やさいスープ	グリーンサラダ むぎごはん カレーライスのぐ
エネルギー 小 672 kcal 中 832 kcal 赤 食塩相当量 2.3 9 緑 家庭で補いたい食品 くだもの 黄	エネルギー 小 640 kcal 中 790 kcal 赤 食塩相当量 1.5 9 緑 家庭で補いたい食品 いもるい 黄	エネルギー 小 622 kcal 中 767 kcal 赤 食塩相当量 2.0 9 緑 家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい 黄	エネルギー 小 623 kcal 中 761 kcal 赤 食塩相当量 2.0 9 緑 家庭で補いたい食品 しゅじつるい 黄	エネルギー 小 678 kcal 中 839 kcal 赤 食塩相当量 2.0 9 緑 家庭で補いたい食品 だいでせいひん 黄
ぎゅうにゅう だいた ぶた にく ポークウインナー たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ プロックリー コーン エリンギ こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう サケ こんぶ チキンハム コーン ぶた にく たまねぎ もやし きくらげ ごぼう きん ごぼう きくらげ さとう マロニー こめ あぶら かたくり さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく あぶら あげ みそ れんこん にんじん ごま な えだまめ きゅうり キャベツ こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ あぶら あげ ちりめん たまご たまねぎ にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ みずな はくさい ねぎ こめ さといも あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ あぶら あげ ちりめん たまご たまねぎ にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ みずな はくさい ねぎ こめ さといも あぶら さとう かたくり
28	29	30	31	
ひじきのあおじそあえ ぶたにくのガーリックいため ごはん ABC トマトスープ	やさいとチーズのおかかあえ ごはん さばのゆずポンずかけ なめこのみそしる	えだまめのうめあえ ごはん ホイコーロー キムチとたまごのスープ	りっちゃんのだんご かぼちゃコロッケ ごはん ミネストローネ	
エネルギー 小 659 kcal 中 815 kcal 赤 食塩相当量 1.8 9 緑 家庭で補いたい食品 たまごりょうり 黄	エネルギー 小 623 kcal 中 763 kcal 赤 食塩相当量 2.0 9 緑 家庭で補いたい食品 きのこるい 黄	エネルギー 小 616 kcal 中 761 kcal 赤 食塩相当量 2.3 9 緑 家庭で補いたい食品 かいそうるい 黄	エネルギー 小 678 kcal 中 855 kcal 赤 食塩相当量 2.2 9 緑 家庭で補いたい食品 さかなりょうり 黄	
ぎゅうにゅう ぶた にく ひじき とりにく おろしにんにく たまねぎ れんこん にんじん にら ほうれんそう おろしにんにく こまつな キャベツ プロックリー コーン エリンギ こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう サバ チーズ みそ かつおぶし わかめ だいこん ゆずかじゅう こまつな キャベツ なめこ たまねぎ こめ あぶら かたくり	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ たまご キャベツ もやし にんじん しろねぎ ほうれんそう おろしにんにく えだまめ ほうれんそう こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう かぼちゃ コロッケ ポークハム かつおぶし こんぶ トマト ベーコン だいず キャベツ にんじん コーン にんじん きゅうり さとう じゃがいも マカロニ こめ あぶら さとう	