

令和6年 12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「寒さに負けない体をつくろう!」
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			3			4			5			6		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
やさいの ガーリック			ブロッコリーの ごまマヨサラダ			あげいり おひたし			みずなど あぶらあげの			マカロニ サラダ		
とりにくの からあげ			はまちの てりやき			ぶたれんこん			かつおの オイみそからめ			タンドリー チキン		
ごはん			ごはん			ごはん			おくしまね やさかまい こしひかり			ごはん		
だいこんと はくさいの みそしる			けんちんじる			ぼかぼか しょうがいり みそしる			ひつつみふう みそしる			ミネストローネ		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
家庭で補いたい食品			家庭で補いたい食品			家庭で補いたい食品			家庭で補いたい食品			家庭で補いたい食品		
小 664 kcal			小 694 kcal			小 607 kcal			小 670 kcal			小 701 kcal		
中 820 kcal			中 826 kcal			中 747 kcal			中 814 kcal			中 861 kcal		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゅう とりにく ベーコン みそ			きゅうにゅう ハマチ とうふ とりにく			きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめん とうふ みそ			きゅうにゅう カツオ みそ あぶらあげ とりにく かつおぶし			きゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン だいず		
おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん にんじん たまねぎ こんにやく こまつな ねぎ			おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん はくさい たまねぎ こんにやく こまつな ねぎ			おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ			おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ			おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ		
こめ かたくりこ ごまあぶら はくさいこ あぶら さとう			こめ かたくりこ ごまあぶら はくさいこ あぶら さとう			こめ さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら			こめ さとう ごま			こめ かたくりこ あぶら さとう ごま すいとん		
9			10			11			12			13		
弥栄中カルシウムメニューコンテストの日						弥栄中カルシウムメニューコンテストの日						弥栄中カルシウムメニューコンテストの日		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
こまつなの いそかあえ			だいこんの おかかに			ひじきの マリネ			キャベツの あまずあえ			なっとう サラダ		
HOTだぜ あつあげひきに いため			ししゃもの いそべあげ			とろとろねぎの のびのびチーズやき			ポークチャップ			こまつなど あつあげの スペシャルいため		
ごはん			ごはん			ごはん			アイガモ ロボットまい			ごはん		
とろとろはくさいと たまごのスープ			ぶたじる			かぶのスープ			コンソメ スープ			ちゃんこじる		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
小 671 kcal			小 688 kcal			小 580 kcal			小 623 kcal			小 689 kcal		
中 827 kcal			中 835 kcal			中 713 kcal			中 768 kcal			中 855 kcal		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ たまご のり			きゅうにゅう とりにく ししゃも かつおぶし みそ ぶたにく あつあげ あおのり			きゅうにゅう とうふ チキンハム たまご チーズ ひじき チキンウインナー			きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ベーコン あぶらあげ			きゅうにゅう あつあげ なっとう チキンハム みそ とりにくだんご		
こまつな ねぎ			だいこん ねぎ			ねぎ エリンギ ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん かぶ			たまねぎ おろししょうが おろしにんにく こまつな えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん			こまつな だいこん キャベツ はくさい ねぎ たまねぎ		
こめ あぶら さとう ごまあぶら			こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さといも			こめ あぶら かたくりこ			こめ あぶら さとう ごまあぶら			こめ あぶら さとう マヨネーズ		
16			17			18			19			20		
手前みそ汁リレーの日						おいしい弥栄町献立の日			冬至の日献立			クリスマス献立		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
こんさい きんぴら			ゆかりあえ			こんにやく サラダ			チョレギ サラダ			ほしのチーズ サラダ		
うのはな コロッケ			さごしの キャロット ソースやき			ギョウザ (小2こ、中3こ)			ひらつくねの ソースかけ			かぼちゃ コロッケ		
ごはん			ごはん			おくしまね やさかまい つやひめ			ごはん			チキンライス		
キムチじる			とりつくねじる			マーボー だいこん			とうじの うどんじる			ABCスープ		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
小 650 kcal			小 668 kcal			小 648 kcal			小 658 kcal			小 733 kcal		
中 801 kcal			中 800 kcal			中 792 kcal			中 807 kcal			中 908 kcal		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゅう うのはなコロッケ ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ			きゅうにゅう さごし ちくわ とりつくね			きゅうにゅう きょうざ みそ チキンささみ ちりめん ぶたにく あつあげ			きゅうにゅう ひらつくね みそ チキンハム ぶたにく あぶらあげ のり			きゅうにゅう とりにく かぼちゃコロッケ チーズ ポークウインナー コーン		
にんじん ごぼう れんこん こんにやく インゲン だいこん			にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ えだまめ ほししいたけ			こまつな たまねぎ もやし にんじん だいこん こんにやく ねぎ おろししょうが おろしにんにく			たまねぎ おろししょうが おろしにんにく こまつな えだまめ キャベツ たまねぎ			たまねぎ かぶ にんじん はくさい ごまつな ブロッコリー キャベツ コーン		
こめ あぶら さとう			こめ マヨネーズ			こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ			こめ うどん さとう ごまあぶら			こめ あぶら さとう マカロニ いちごケーキ		
23			24			25								
野菜たっぷり100の日														
牛乳			牛乳			牛乳								
やさいの マヨじょうゆあえ			しらあえ			ごぼう サラダ								
ぶたにくと こうやどうふの うまに			さばのみそに			カレー ライスのぐ								
ごはん			ごはん			むぎごはん								
だいこんの みそしる			みぞれじる											
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
小 657 kcal			小 658 kcal			小 719 kcal			小 658 kcal			小 733 kcal		
中 811 kcal			中 783 kcal			中 894 kcal			中 807 kcal			中 908 kcal		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ちくわ あぶらあげ			きゅうにゅう サバ みそ とうふ とりにく			きゅうにゅう ぶたにく ツナ			たまねぎ にんじん おろしにんにく おろししょうが ごぼう キャベツ					
にんじん ごぼう れんこん しろねぎ キャベツ こまつな			しょうが しらねぎ ほうれんそう にんじん こんにやく だいこん にんじん											
こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ さつまいも			こめ さとう ごま			こめ じゃがいも マヨネーズ ごま むぎ								

※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更
になる場合があります。