

令和7年 2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

今日の給食テーマ「元気で丈夫な体をつくろう！」

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		
3			4			5			6			7		
ひじきとツナのサラダ ポークチャップ ごはん はくさいスープ			あげとかつおぶしのサラダ いわしのこうみフライ ごはん ごじる			ふるさとドレッシングサラダ とりのてりやき ごはん かきたまじる			こんにやくサラダ さばのみそに おくしまねやさかまいこしひかり とりつくねじる			ポテトサラダ ひらつくねのおこのみやき ごはん 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 中			小 中			小 中			小 中			小 中		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゆうぶたにく ぶたにく ひじき ツナ ベーコン			きゅうにゆうぶたにく いわしのこうみフライ だいたい かつおぶし みそ あぶらあげ			きゅうにゆうぶたにく とりにく チキンささみ かまぼこ どうふ かつおぶし たまご			きゅうにゆうぶたにく しょうが こまつな もやし にんじん こんにやく はくさい ほししいたけ			きゅうにゆうぶたにく ひらつくね あおのり ポークハム チキンウインナー		
たまたま えのきたけ しょうが こまつな にんじん はくさい			キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん こんにやく こまつな			はくさい コーン ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ねぎ			しょうが だいこん こまつな ごま あぶら			ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン		
エリンギ こめ あぶら マヨネーズ			こめ あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら			こめ ゆず いちじく のドレッシング			こめ さとう ごまあぶら			こめ じゃがいも マヨネーズ		
10			11			12			13			14		
こまつなと はくさいの のりあえ ぶたにくと れんこんの みぞれあえ だいこんば ごはん タラと やさいの みそしる			建国記念の日			ゆかりあえ あげぶり だいこん ごはん たまねぎの みそしる			きりばし だいこんの ナムル ごはん チーズ タッカルビ さっぱり ゆずスープ			ツナマヨ サラダ むぎごはん ハヤシ ライスのぐ		
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 中			小 中			小 中			小 中			小 中		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゆうぶたにく ぶたにく ちくわ タラ みそ			きゅうにゆうぶたにく しょうが れんこん ねぎ だいこん こまつな にんじん はくさい			きゅうにゆうぶたにく だいこん こまつな にんじん はくさい たまねぎ もやし ねぎ			きゅうにゆうぶたにく しょうが こまつな ねぎ しょうが ゆず かじゅう ごま かたくりこ			きゅうにゆうぶたにく ひじき ツナ ぶたにく		
だいこん えのきたけ ごぼう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま			こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ みずな			こめ かたくりこ さとう あぶら			こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ			こまつな にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース		
エリンギ こめ あぶら マヨネーズ			こめ さとう あぶら かたくりこ			こめ かたくりこ さとう あぶら			こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ			こまつな にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース		
17			18			19			20			21		
パンサンスー ぶたどんのぐ アイガモ ロボットまい かまぼこの すましじる			あげいり おひたし さごしの みそマヨやき ごはん みぞれじる			こまつなと こんにやくの サラダ こうや豆腐の オランダに ごはん かぶの みそしる			こまつなの カレー ふうみあえ シラの みりん づけやき ごはん とりつくねじる			にしきあえ シュウマイ (小2こ、中3こ) ごはん マーボー だいこん		
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 中			小 中			小 中			小 中			小 中		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゆうぶたにく ぶたにく わかめ きんしたまご かまぼこ			きゅうにゆうぶたにく さごし みそ あぶらあげ ちりめん ぶたにく			きゅうにゆうぶたにく こうや豆腐 とりにく チキンささみ ちりめん あぶらあげ みそ			きゅうにゆうぶたにく シラ ちくわ とりつくね			きゅうにゆうぶたにく シュウマイ きんしたまご ぶたにく あつあげ みそ		
しょうが だいこん えのきたけ ぶなしめじ ねぎ キャベツ こまつな			こまつな えのきたけ さとう ごま みずな			にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし こんにやく かぶ			こまつな キャベツ にんじん みずな ほししいたけ たまねぎ ねぎ			こまつな キャベツ にんじん ぶなしめじ たまねぎ		
こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま			こめ マヨネーズ ごま さとう			こめ かたくりこ さとう ごまあぶら			こめ ごま マヨネーズ			こめ さとう あぶら かたくりこ		
24			25			26			27			28		
振替休日			いそかあえ ぶりのゆずしおやき (5・6年、中3) ごはん とりごぼうじる			しおこんぶ チャプチェ ごはん あつあげ スープ			はくさいの あまずあえ にくのしのだ ごはん あすかじる			のりじゃこあえ メンチカツ おくしまね やさかまい つやひめ キムチなべ		
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 中			小 中			小 中			小 中			小 中		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゆうぶたにく のどぐろ ぶり かまぼこ とりにく どうふ のり			きゅうにゆうぶたにく ぶたにく こんぶ かつおぶし あつあげ			きゅうにゆうぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん にら こんにやく しょうが はくさい きんち			きゅうにゆうぶたにく にくのしのだ あぶらあげ どうふ とりにく			きゅうにゆうぶたにく メンチカツ ちりめん のり ぶたにく あつあげ みそ		
はくさい ゆず かじゅう ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ			はくさい ねぎ しょうが			こめ あぶら さとう はるさめ			こめ さとう ごまあぶら			こめ さとう あぶら		
27			28			29			30			31		
はくさいの あまずあえ にくのしのだ ごはん あすかじる			のりじゃこあえ メンチカツ おくしまね やさかまい つやひめ キムチなべ			はくさいの あまずあえ にくのしのだ ごはん あすかじる			のりじゃこあえ メンチカツ おくしまね やさかまい つやひめ キムチなべ			はくさいの あまずあえ にくのしのだ ごはん あすかじる		
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 中			小 中			小 中			小 中			小 中		
赤			赤			赤			赤			赤		
きゅうにゆうぶたにく のどぐろ ぶり かまぼこ とりにく どうふ のり			きゅうにゆうぶたにく ぶたにく こんぶ かつおぶし あつあげ			きゅうにゆうぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん にら こんにやく しょうが はくさい きんち			きゅうにゆうぶたにく にくのしのだ あぶらあげ どうふ とりにく			きゅうにゆうぶたにく メンチカツ ちりめん のり ぶたにく あつあげ みそ		
はくさい ゆず かじゅう ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ			はくさい ねぎ しょうが			こめ あぶら さとう はるさめ			こめ さとう ごまあぶら			こめ さとう あぶら		