

令和7年 3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「1年間の食生活をふりかえろう！」

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		
<div>なっとうあえ</div> <div>とりのてりやき</div> <div>ゆかりごはん</div> <div>はなにんじんのすましじる</div>			<div>みずなとあぶらあげのサラダ</div> <div>かぼちゃコロッケ</div> <div>ごはん</div> <div>コンソメスープ</div>			<div>ごぼうサラダ</div> <div>あつあげとキャベツのカレーいため</div> <div>おぎごはん</div> <div>だいこんのすましじる</div>			<div>くきわかめのきんぴら</div> <div>さばのしおやき</div> <div>ごはん</div> <div>けんちんじる</div>			<div>さっぱりゆずサラダ</div> <div>ポークチャップ</div> <div>おぎごはん</div> <div>はくさいのスープ</div>		
<div>エネルギー</div> <div>小581 kcal</div> <div>中707 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小587 kcal</div> <div>中744 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小608 kcal</div> <div>中749 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小604 kcal</div> <div>中734 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小591 kcal</div> <div>中729 kcal</div>		
<div>食塩相当量</div> <div>1.9 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>1.7 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>1.3 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.1 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.0 g</div>		
<div>家庭で補いたい食品</div> <div>さかなりょうり</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>たまごりょうり</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>いもるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>やさいるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>だいぜいひん</div>		
<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>とりにく</div> <div>わかめ</div> <div>なっとう</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あぶらあげ</div> <div>かつおぶし</div> <div>チキンウイナー</div> <div>ぶたにく</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あつあげ</div> <div>ぶたにく</div> <div>ちくわ</div> <div>どうふ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>さば</div> <div>くきわかめ</div> <div>さつまあげ</div> <div>こうやどうふ</div> <div>とりにく</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ぶたにく</div> <div>とりにく</div>		
<div>緑</div> <div>しそ</div> <div>にんにく</div> <div>はくさい</div> <div>こまつな</div> <div>にんじん</div> <div>えのきたけ</div>			<div>緑</div> <div>みずな</div> <div>かぼちゃ</div> <div>はくさい</div> <div>こまつな</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>エリンギ</div>			<div>緑</div> <div>にんにく</div> <div>しょうが</div> <div>たまねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>みずな</div> <div>えのきたけ</div> <div>はくさい</div>			<div>緑</div> <div>ごぼう</div> <div>にんじん</div> <div>こんにゃく</div> <div>ほししいたけ</div> <div>ねぎ</div>			<div>緑</div> <div>キャベツ</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>しめじ</div> <div>えだまめ</div> <div>ブロッコリー</div> <div>こまつな</div>		
<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>むぎ</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>パンこ</div> <div>かたくりこ</div> <div>こむぎこ</div> <div>ごま</div> <div>ごまあぶら</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>あぶら</div> <div>かたくりこ</div> <div>マヨネーズ</div> <div>ごま</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>さとう</div> <div>あぶら</div> <div>ごま</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>むぎ</div> <div>あぶら</div> <div>さとう</div>		
10			11			12			13			14		
小学校のみ						浜田市共有献立「手前みそ汁リレー」の日								
<div>マカロニサラダ</div> <div>にくしのだのふくめに</div> <div>ごはん</div> <div>とうふとわかめのすましじる</div>			<div>ひじきのマリネ</div> <div>カレーポテトコロッケ</div> <div>ごはん</div> <div>たまごとウイナーのスープ</div>			<div>パンサンスー</div> <div>あじのキャロットソースやき</div> <div>ごはん</div> <div>さんこんごさいみそじる</div>			<div>やさいのころもあえ</div> <div>とうふハンバーグ</div> <div>むぎごはん</div> <div>カレースープ</div>			<div>みずなのサラダ</div> <div>ホキフライのタルタルソースかけ</div> <div>ごはん</div> <div>はるさめスープ</div>		
<div>エネルギー</div> <div>小655 kcal</div> <div>中777 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小601 kcal</div> <div>中725 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小595 kcal</div> <div>中720 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小575 kcal</div> <div>中685 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小659 kcal</div> <div>中810 kcal</div>		
<div>食塩相当量</div> <div>2.0 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.0 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>1.6 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.4 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>1.9 g</div>		
<div>家庭で補いたい食品</div> <div>くだもの</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>いもるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>おにくりょうり</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>かいそうるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>いろのこいやさい</div>		
<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にくしのだ</div> <div>とうふ</div> <div>わかめ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>カレーポテトコロッケ</div> <div>ひじき</div> <div>ポークウイナー</div> <div>たまご</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あじ</div> <div>わかめ</div> <div>きんしたまご</div> <div>みそ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>とうふハンバーグ</div> <div>あつあげ</div> <div>みそ</div> <div>かつおぶし</div> <div>ベーコン</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ホキフライ</div> <div>とうふ</div> <div>わかめ</div> <div>かまぼこ</div> <div>たまご</div>		
<div>緑</div> <div>はくさい</div> <div>にんじん</div> <div>ブロッコリー</div> <div>たまねぎ</div> <div>だいこん</div>			<div>緑</div> <div>ブロッコリー</div> <div>こまつな</div> <div>はくさい</div> <div>にんじん</div> <div>コーン</div> <div>たまねぎ</div>			<div>緑</div> <div>にんじん</div> <div>キャベツ</div> <div>こまつな</div> <div>たまねぎ</div> <div>はくさい</div> <div>ねぎ</div>			<div>緑</div> <div>こまつな</div> <div>だいこん</div> <div>はくさい</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>ねぎ</div> <div>もやし</div>			<div>緑</div> <div>キャベツ</div> <div>にんじん</div> <div>みずな</div> <div>ブロッコリー</div> <div>たまねぎ</div> <div>えのきたけ</div>		
<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>さとう</div> <div>マカロニ</div> <div>マヨネーズ</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>あぶら</div> <div>さとう</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>マヨネーズ</div> <div>ごま</div> <div>ごまあぶら</div> <div>さとう</div> <div>さいいも</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>さとう</div> <div>ごま</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>さとう</div> <div>ごま</div>		
17			18			19			20			21		
浜田市共有献立「すこやかうま塩」の日			中学校のみ						春分の日					
<div>しらあえ</div> <div>さばのゆずぽんずかけ</div> <div>おぎごはん</div> <div>やさいときのこのみそじる</div>			<div>マカロニサラダ</div> <div>にくしのだのふくめに</div> <div>ごはん</div> <div>とうふとわかめのすましじる</div>			<div>はくさいのあまずあえ</div> <div>いわしのかばやき</div> <div>アイガモロボットまい</div> <div>たまごスープ</div>			<div>やさいソテー</div> <div>オムレツ</div> <div>おぎごはん</div> <div>カレーライスのぐ</div>					
<div>エネルギー</div> <div>小624 kcal</div> <div>中765 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小655 kcal</div> <div>中777 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小621 kcal</div> <div>中747 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小712 kcal</div> <div>中861 kcal</div>			<div>エネルギー</div> <div>小712 kcal</div> <div>中861 kcal</div>		
<div>食塩相当量</div> <div>1.8 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.0 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>3.1 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.7 g</div>			<div>食塩相当量</div> <div>2.7 g</div>		
<div>家庭で補いたい食品</div> <div>かいそうるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>くだもの</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>きのこるい</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>さかなりょうり</div>			<div>家庭で補いたい食品</div> <div>さかなりょうり</div>		
<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>さば</div> <div>どうふ</div> <div>みそ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にくしのだ</div> <div>とうふ</div> <div>わかめ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>いわし</div> <div>かまぼこ</div> <div>たまご</div> <div>どうふ</div> <div>あぶらあげ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ぶたにく</div> <div>ベーコン</div> <div>オムレツ</div>			<div>赤</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ぶたにく</div> <div>ベーコン</div> <div>オムレツ</div>		
<div>緑</div> <div>だいこん</div> <div>たまねぎ</div> <div>ゆずかじゅう</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>ほうれんそう</div> <div>にんじん</div> <div>こんにゃく</div> <div>はくさい</div>			<div>緑</div> <div>はくさい</div> <div>にんじん</div> <div>ブロッコリー</div> <div>たまねぎ</div> <div>だいこん</div>			<div>緑</div> <div>はくさい</div> <div>みずな</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>こまつな</div> <div>きくらげ</div>			<div>緑</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>しょうが</div> <div>キャベツ</div> <div>こまつな</div>			<div>緑</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>しょうが</div> <div>キャベツ</div> <div>こまつな</div>		
<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>かたくりこ</div> <div>さとう</div> <div>ごま</div> <div>むぎ</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>さとう</div> <div>マカロニ</div> <div>マヨネーズ</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>はくきこ</div> <div>かたくりこ</div> <div>あぶら</div> <div>さとう</div> <div>ごまあぶら</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>むぎ</div> <div>じゃがいも</div> <div>バター</div>			<div>黄</div> <div>こめ</div> <div>むぎ</div> <div>じゃがいも</div> <div>バター</div>		

献立や使用する食材は、天候や物価高騰などの影響により変更になる場合があります。