

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
10	水	○	ごはん	てりやきチキン	いそかあえ とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	とうもろこし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう		いも 636 2.1
11	木	○	ごはん	ホキフライ	ツナサラダ ABCスープ	ホキ ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん 	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	こめ パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	緑黄色野菜 659 1.9
野菜たっぷり100												
12	金	○	ごはん	ぎゅうにくと ごぼうの あまからいため	はなやさいのサラダ あげとねぎのみそしる	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ カリフラワー たけのこ こんにゃく しろねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう 	あぶら ごま	小魚 645 1.6
15	月	○	ごはん	あげぎょうざ 1～3年：2こ 4～6年：3こ 担任の先生：3こ	バンサンスー マーボーとうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ きくらげ	こむぎこ こめ さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら	果物 726 1.8
すこやかうま塩												
16	火	○	ごはん	いわしの しょうがに	 こつこつ レモンサラダ わかたけじる	いわし ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん こまつな	きりほしだいこん しょうが たまねぎ キャベツ レモン えのきたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	いも 640 2.0
17	水	○	むぎ ごはん	ぶたにくの オイスターソース いため	こまつなのナムル ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ もやし はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 582 1.5
18	木	○	ごはん	あつあげの そばろに	ほうれんそうのサラダ さわにわん	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう あかピーマン あおねぎ	だいこん キャベツ しょうが たくあん グリーンピース もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	乳製品 601 2.4
入学・進級お祝い献立												
19	金	○	わかめ ごはん	さわらの しおこうじやき	ゆでやさい じゃがいものみそしる いちごゼリー	さわら こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん  入学・進級おめでとう	キャベツ いちご きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	きのこ 633 1.5
22	月	○	ごはん	あじのこうみ フライ	ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	あじ チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	大豆 製品 636 2.0
23	火	○	ごはん	ミートボールのケ チャップに	こふきいも とうにゅうスープ	ミートボール とりレバー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり 	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん えだまめ アスパラガス	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	卵 654 1.9
てまえみそ汁リレー：浜田給食センター												
24	水	○	ごはん	とりにくと たけのこの あげに  はるキャベツの みそしる	ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ カリフラワー はるキャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも 654 1.5
25	木	○	ごはん	さばのしおやき かきたまじる	なっとうあえ かきたまじる	たまご  かつおぶし なっとう さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ		淡色 野菜 669 2.3
26	金	○	みすみっこ カレー		げんきサラダ バナナ	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご かき バナナ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	バター あぶら	緑黄色野菜 811 2.9

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保護者のみなさまへ

白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみなどで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ～給食で初めて食べる食材はありますか？～

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します！お楽しみに♪

ラッキーにんじんの日

汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良いことがあるかも！？

野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま～く減塩できる料理を紹介していきます。

てまえみそ汁リレー

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。



日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副 菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で補いたい食品	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	
													肉・魚・卵・大豆製品
10	水	○	ごはん	てりやき チキン	いそかあえ とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	とうもろこし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さとう		いも 636 2.1	
11	木	○	ごはん	あげぎょうざ 1～3年：2こ 4～6年：3こ 担任の先生：3こ	ハンサンスー マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たまねぎ	こむぎこ こめ さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら	果物 726 1.8	
12	金	○	ごはん	いちまるまる 野菜たっぷり100		ぶたにくと ごぼうのあま からいため	はなやさいのサラダ あげとねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ カリフラワー もやし こんにゃく しろねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう 	あぶら ごま 小魚 624 1.6
15	月	○	ごはん	 ラッキー にんじんの日	ツナサラダ ABCスープ	ホキ ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん 	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	こめ パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	緑黄色野菜 659 1.9	
16	火	○	ごはん	すこやかうま塩		いわしの しょうがに	 こつこつ レモンサラダ わかたけじる	いわし ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん こまつな あおねぎ	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ キャベツ レモン えのきたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら いも 630 2.4
17	水	○	むぎ ごはん	ぶたにくの ソースいため	こまつなのナムル ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ もやし はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 582 1.5	
18	木	○	ごはん	あつあげの そばろに	ほうれんそうのサラダ さわにわん	ぶたにく あつあげ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう あかピーマン あおねぎ	だいこん キャベツ しょうが もやし グリーンピース ごぼう えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	乳製品 611 2	
19	金	○	わかめ ごはん	あかうおの しおこうじやき	ゆでやさい じゃがいものみそしる おいおいゼリー	あかうお こうやとうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん キャベツ いちご きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	きのこ 633 1.5		
23	火	○	ごはん	うのはな コロッケ	ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	おから チキンウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら	大豆 製品 602 1.9	
24	水	○	ごはん	てまえみそ汁リレー：浜田給食センター		にくだんご あぶらあげ こうやとうふ みそ  はるキャベツの みそしる	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ カリフラワー はるキャベツ えのきたけ	こめ さとう		油脂 639 1.8	
25	木	○	ごはん	さばのしおやき	なっとうあえ かきたまじる	たまご  かつおぶし なっとう さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ		淡色 野菜 669 2.3	
26	金	○	みすみっこ カレー		げんきサラダ	ぶたにく かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご かき きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	バター あぶら	緑黄色野菜 725 2.9	
30	火	○	ごはん	だいずとごぼうの ミンチカツ	はるいろサラダ クリームスープ	だいず ベーコン ぶたにく とりにく チキンウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ きピーマン	ごぼう キャベツ アスパラガス たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	海草 734 1.3	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみんなので使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ～給食で初めて食べる食材はありますか？～

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します！お楽しみに♪

ラッキーにんじんの日

汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良いことがあるかも！？

野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま～く減塩できる料理を紹介していきます。

てまえみそ汁リレー

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。



日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	からだをつく 体を作るもの		からだ ちょうし 体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー（kcal）
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分（g）
10	水	○	ごはん	照り焼きチキン	磯香和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	とうもろこし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ 大根	米 砂糖	油 	いも 788 2.6
11	木	○	ごはん	ホキフライ	ツナサラダ ABCスープ	ホキ ツナ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	米 パン粉 マカロニ 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	緑黄色野菜 736 2
12	金	○	ごはん	豚肉と ごぼうの甘辛炒め	花野菜のサラダ 揚げとねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ カリフラワー たけのこ こんにゃく 白ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖	油 ごま 	小魚 733 2
15	月	○	ごはん	揚げぎょうざ 3こずつ	ハンサンスー マーボー豆腐	豚肉 牛肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ	小麦粉 米 砂糖 片栗粉 マロニー	油 ごま油	果物 841 2.1
16	火	○	ごはん	いわしの しょうが煮	 かつこつ レモンサラダ 若竹汁	いわし ツナ 豆腐	牛乳 わかめ 	にんじん 小松菜	きりぼし大根 しょうが たまねぎ キャベツ レモン えのきだけ たけのこ	米 砂糖	油	いも 744 2.8
17	水	○	麦 ごはん	豚肉の オイスターソース 炒め	小松菜のナムル 中華スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ もやし はくさい	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	魚介 638 1.5
18	木	○	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のサラダ 沢煮椀	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 青ねぎ	大根 キャベツ しょうが たくあん グリーンピース もやし ごぼう えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	油 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 721 2.2
19	金	○	わかめ ごはん	鯖の塩こうじ焼き	ゆで野菜 じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	鯖 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ 	にんじん	キャベツ いちご きゅうり たまねぎ 白ねぎ	米 じゃがいも ゼリー	ごま油	きのこ 739 1.7
22	月	○	ごはん	あじの香味 フライ	ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	あじ チキンウィンナー	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	米 パン粉 砂糖	油 ごま	大豆 製品 746 2.5
23	火	○	ごはん	ミートボールの ケチャップ煮	こふきいも 豆乳スープ	ミートボール 鶏レバー 鶏肉 豆乳	牛乳 あおさ 	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく マッシュルーム 大根 枝豆	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	卵 772 2.2
24	水	○	ごはん	鶏肉と たけのこの 揚げ煮	ゆかり和え  春キャベツの みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	あかしそ にんじん 青ねぎ	たけのこ たまねぎ カリフラワー はるキャベツ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	油	いも 773 1.8
25	木	○	ごはん	鯖の塩焼き	納豆和え かき玉汁	卵 かつお節 納豆 鯖	牛乳 のり 	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 片栗粉		淡色 野菜 789 2.7
26	金	○	三隅っ子 カレー		元気サラダ バナナ	豚肉 かつお節 チキンハム	牛乳 昆布	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご 柿 バナナ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	緑黄色野菜 941 3.1
30	火	○	コッペパン りんごアンド マーガリン	大豆とごぼうの ミンチカツ	春色サラダ クリームスープ	大豆 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	ごぼう キャベツ アスパラガス たまねぎ ぶなしめじ	パン粉 砂糖 コッペパン じゃがいも りんごジャム	油 マーガリン	海草 782 2.3

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。並行しては口拭きや手拭き、洗濯、アイロンがけをお願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみなどで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話しください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ～給食で初めて食べる食材はありますか？～

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します！お楽しみに♪

ラッキーにんじんの日

汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良いことがあるかも！？

野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま～く減塩できる料理を紹介していきます。

てまえみそ汁リレー

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。

