令和5年7月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの：たんぱく質 肉・魚・卵・大豆製品	体を作るもの：無機質 乳製品・海草・小魚	体の調子を整えるもの：カロテン 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの：ビタミンC その他の野菜・きのこ	エネルギーのもとになるもの：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになるもの：脂質 油脂類・種実	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分	家庭で補いたい食品
3	月	○	コッペパン レーズンクリーム	ホキフライ	ブロッコリーのソテー フルーツポンチ	ホキ チキンウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン	とうもろこし ナタデココ みかん もも	コッペパン ゼリー パンこ こむぎこ だんご	あぶら レーズンクリーム オリーブあぶら	634 22.2 25.8 1.5	大豆製品
4	火	○	なつやさいカレーライス		えだまめととうふのミンチカツ かいそうサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり こんぶ	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご とうもろこし なす	こめ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	702 21.9 25.2 2.2	魚介
5	水	○	ごはん	 とりにくのやくみソースがけ	ようふうきんぴら トマトのみそしる	みそ とりにく ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおじそ トマト あおねぎ キヌサヤ にんじん きピーマン	もやし しょうが ごぼう れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	673 26.6 22.8 2.1	果物
6	木	○	ごはん	ひまわりやき	フレンチサラダ なつやさいのポトフ	たまご ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん おくら かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし ズッキーニ	こめ さとう マロニー パンこ	あぶら	677 26.9 19.3 2	海草
7	金	○	七夕献立☆彡 えだまめごはん	 アッキーにんじんの日 さけのしおこうじやき	ごしきあえ たなばたじる たなばたゼリー	さけ ツナ なると	ぎゅうにゅう 	にんじん おくら あおねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ みかん えだまめ ぶどう えのきたけ レモン	こめ さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら	626 30.2 12.5 1.8	緑黄色やさい
10	月	○	てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校 ごはん	あじのなんばんづけ	はなやさいのおひたし なつのとろとろみそしる	あじ とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう あおねぎ おくら にんじん	なめこ キャベツ カリフラワー たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	644 28.9 17.1 1.9	いも
11	火		クッパ		ゴーヤのあげに バンバンジー	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ きゅうり しいたけ キャベツ しろねぎ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう ながいも	ごまあぶら あぶら ごま	620 23.6 17.4 1.8	乳製品
12	水	○	わくわくどん		ナッツごぼう すいか	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ あかピーマン きピーマン	にんにく ごぼう たまねぎ すいか エリンギ ぶなしめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	706 24 20.9 1.7	卵
13	木	○	いちまるまる 野菜たっぷり100 ごはん	しろみざかなのパンプキンやき	カラフルソテー コロコロやさいのとうにゅうスープ	たら だいず とうにゅう ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ アスパラガス ズッキーニ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	658 28.8 20 2.4	小魚
14	金	○	わかめごはん	おこのみやき	きりぼしだいこんのサラダ つみれじる	たまご ぶたにく みそ ちくわ さかなだんご	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし ぶなしめじ ごぼう	こめ ながいも こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	703 28.2 18.3 3	果物
18	火	○	ごはん	ささみチーズフライ	ラタトゥイユ レタスのスープ	とりにく チキンウィンナー 	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン トマト いんげん にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす セロリー レタス えのきたけ	こめ さとう じゃがいも パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら	621 22.8 16.4 2.2	海草
19	水	○	世界の味めぐり：エジプト ピタパン	ターメイヤ ※ピタパンにターメイヤとマリネをはさんで食べましょう	カレーマリネ モロヘイヤスープ バナナ	ぶたにく あおだいず いとかまぼこ	ぎゅうにゅう 	にんじん モロヘイヤ	にんにく きゅうり たまねぎ バナナ キャベツ えのきたけ	ピタパン こむぎこ じゃがいも ながいも パンこ	あぶら ごま	665 23.5 22.3 2.3	緑黄色野菜

☆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。

☆七夕献立～７月７日は七夕です～

七夕献立として、切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」、天の川に見立てた「はるさめ」を取り入れています。七夕汁には星形に切ったにんじんが各クラスの食缶に入っています。

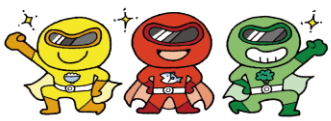
☆世界の味めぐり～エジプト～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「世界の味めぐり給食」を実施します。毎月１回、その国でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回はエジプトです。「ターメイヤ」はそら豆やスパイスなどを使ったコロッケのような料理です。給食ではそら豆の代わりに青大豆使用します。また、モロヘイヤはエジプトで古くから食べられている野菜です。病気になった王様がモロヘイヤのスープを飲んで、元気になったと言われているほど、栄養価が高い野菜です。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

令和5年7月　学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

日	曜	ぎゅうにゅう	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの：たんぱく質 肉・魚・卵・大豆製品	体を作るもの：無機質 乳製品・海草・小魚	体の調子を整えるもの：カロテン 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの：ビタミンC その他の野菜・きのこ	エネルギーのもとになるもの：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになるもの：脂質 油脂類・種実	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分	家庭で補いたい食品
3	月	○	ごはん	さわらのバーベキューソースがけ	えだまめのサラダ むぎのスープ	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ にんにく　キャベツ　りんご しょうが　きゅうり えだまめ　レモン　セロリー	こめ さとう いももち むぎ	オリーブあぶら	627 25 15.2 1.9	大豆製品
4	火	○	ごはん	ぶたにくのヤンニョムいため	ゆでやさい ちゅうかスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな パセリ	たまねぎ　もやし こんにゃく キャベツ とうもろこし	こめ かたくりこ	ごま ごまあぶら	581 19.6 13.2 1.3	きのこ
5	水	○	すこやかうま塩 ごはん	とりにくのやくみソースがけ	ようふうきんぴら トマトのみそしる	みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおじそ　トマト おくら　キヌサヤ にんじん　あおねぎ きピーマン	もやし　しょうが ごぼう しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	642 25.8 19.8 1.9	果物
6	木	○	ごはん	ひまわりやき	フレンチサラダ なつやさいのポトフ	たまご とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト　にんじん おくら かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ　しょうが きゅうり とうもろこし ズッキーニ	こめ さとう マロニー パンこ	あぶら	648 25.1 17 2	海草
7	金	○	七夕献立☆彡 えだまめごはん	ますのしおこうじやき	ごしきあえ たなばたじる	ます ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん おくら あおねぎ	きゅうり　たまねぎ キャベツ えだまめ えのきたけ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	578 30 12.5 1.7	緑黄色やさい
10	月	○	てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校 ごはん	あじのなんばんづけ	おひたし なつのこうとろみそしる	あじ　とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン ほうれんそう あおねぎ　おくら にんじん	しめじ　なめこ キャベツ カリフラワー たまねぎ	こめ さとう	あぶら	587 28.9 13.1 1.9	いも
11	火		クッパ		ゴーヤのあげに バンバンジー	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん あおねぎ	にんにく　しょうが きゅうり しいたけ　キャベツ もやし	こめ　むぎ かたくりこ さとう ながいも	ごまあぶら あぶら ごま	616 23.3 17.4 1.8	乳製品
12	水	○	なつやさいカレーライス		えだまめととうふのミンチカツ わかめサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく　えだまめ たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご とうもろこし　なす	こめ　はちみつ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	736 25.7 23.2 2.6	魚介
13	木	○	わかめごはん	おこのみやき	きりぼしだいこんのサラダ つみれじる	たまご ぶたにく みそ あまだいだんご	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし ぶなしめじ	こめ ながいも こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	678 27.7 17.3 2.6	果物
14	金	○	いちまるまる 野菜たっぷり100 ごはん	しろみざかなのパンプキンやき	カラフルソテー コロコロやさいのとうにゅうスープ	ホキ とうにゅう だいず とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん	えのきたけ たまねぎ　キャベツ アスパラガス ズッキーニ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	626 27.7 16.9 2.2	小魚
18	火	○	ごはん	ささみチーズフライ	ラタトゥイユ レタスのスープ	とりにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン トマト いんげん にんじん	たまねぎ　にんにく ズッキーニ　なす セロリー　レタス えのきたけ	こめ　さとう じゃがいも　パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら	621 22.8 16.4 2.2	海草
19	水	○	わくわくどん		ナッツごぼう	ぶたにく	ぎゅうにゅう もうすぐ夏休み	あおねぎ あかピーマン きピーマン	にんにく たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	こめ　むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	671 23.3 17.7 1.7	卵
20	木	○	世界の味めぐり：エジプト ごはん	ターメイヤ	カレーマリネ モロヘイヤスープ	ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	にんにく　きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも パンこ	あぶら ごま	646 19.4 19.9 1.5	緑黄色野菜

☆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。

☆七夕献立～７月７日は七夕です～

七夕献立として、切り口が星の形になる「オクラ」、天の川に見立てた「はるさめ」を取り入れています。七夕汁には星形に切ったにんじんが各クラスの食缶に入っています。

☆世界の味めぐり～エジプト～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「世界の味めぐり給食」を実施します。毎月１回、その国でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回はエジプトです。「ターメイヤ」はそら豆やスパイスなどを使ったコロッケのような料理です。給食ではそら豆の代わりに青大豆使用します。また、モロヘイヤはエジプトで古くから食べられている野菜です。病気になった王様がモロヘイヤのスープを飲んで、元気になったと言われているほど、栄養価が高い野菜です。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

夏休み　協力し合おう！　家庭の仕事

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

令和5年7月　学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの：たんぱく質 肉・魚・卵・大豆製品	体を作るもの：無機質 乳製品・海草・小魚	体の調子を整えるもの：カロテン 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの：ビタミンC その他の野菜・きのこ	エネルギーのもとになるもの：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになるもの：脂質 油脂類・種実	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分	家庭で補いたい食品
3	月	○	世界の味めぐり：エジプト ピタパン	ターメイヤ	カレーマリネ モロヘイヤスープ	豚肉 青大豆 糸かまぼこ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	にんにく　きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ	ピタパン　小麦粉 じゃがいも　パン粉 長いも	油 ごま	690 26.4 25.3 2.9	乳製品
			＊ピタパンにターメイヤとマリネをはさんで食べましょう										
4	火	○	ごはん	豚肉のヤンニョム炒め	ゆで野菜 中華スープ	豚肉 大豆	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	米 片栗粉	ごま ごま油	695 26.6 14.5 1.7	きのこ
5	水	○	すこやかうま塩 ごはん	鶏肉の薬味ソースがけ	洋風きんぴら 夏のとろとろみそ汁	みそ　豆腐 鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	青じそ　青ねぎ オクラ　キヌサヤ にんじん 黄ピーマン	しょうが ごぼう　たまねぎ れんこん なめこ	米 砂糖	油 ごま ごま油	796 30.8 25.9 2.6	果物
			てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校										
6	木	○	ごはん	ひまわり焼き	フレンチサラダ 夏野菜のポトフ	卵　ベーコン 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト　にんじん オクラ かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ　しょうが きゅうり とうもろこし ズッキーニ	米 砂糖 マロニー パン粉	油	796 31 21.6 2.4	海草
7	金	○	七夕献立☆彡 枝豆ごはん	ラッキーにんじんの日 ますの塩こうじ焼き	五色和え 七夕汁 七夕ゼリー	ます ツナ なると	牛乳	にんじん オクラ	きゅうり　たまねぎ キャベツ　枝豆 きくらげ　レモン えのきたけ　ぶどう　みかん	米 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油	709 35.1 13.3 2.1	緑黄色野菜
10	月	○	ごはん	あじの南蛮漬け	おひたし 豆腐のみそ汁	あじ　豆腐 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	赤ピーマン ほうれん草 青ねぎ にんじん	しめじ キャベツ カリフラワー たまねぎ	米 砂糖		689 33.6 19.1 2.4	油脂
11	火	○	ごはん	鰆のBBQソースがけ	枝豆のサラダ 麦のスープ	鰆	牛乳	にんじん	たまねぎ　えのきたけ にんにく　キャベツ　りんご しょうが　きゅうり 枝豆　レモン　セロリー	米 砂糖 いももち 麦	オリーブ油	735 28.8 16.6 2.4	大豆製品
12	水	○	わかめごはん	お好み焼き	ひじきの炒め煮 つみれ汁	卵　魚団子 豚肉　みそ ちくわ 大豆	牛乳 あおさ ひじき わかめ	にんじん きぬさや 青ねぎ	キャベツ　たまねぎ 切干大根 ごぼう ぶなしめじ	米 長いも 小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	830 33.7 20.3 4.1	果物
13	木	○	夏野菜カレーライス		ポロニアステーキ 海草とトマトのサラダ	鶏肉 ポロニアハム	牛乳　わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 昆布	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく　なす たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご とうもろこし	米 砂糖	油 ごま ごま油	864 30.3 28.4 3.2	海草
14	金	○	いちまるまる野菜たっぷり100 ごはん	白身魚のパンプキン焼き	カラフルソテー コロコロ野菜の豆乳スープ	ホキ　大豆 豆乳 ハム 鶏肉	牛乳	パセリ かぼちゃ 赤ピーマン にんじん	にんにく　たまねぎ エリンギ　キャベツ アスパラガス ズッキーニ	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	778 33.2 22.7 2.8	乳製品
18	火	○	わくわく丼		ナッツごぼう	牛肉	牛乳	青ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく　ごぼう たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	米　麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	809 27 23.3 2.2	小魚
19	水	○	ごはん	ささみチーズフライ	ラタトゥイユ レタスのスープ	鶏肉 チキンウィンナー	牛乳 もうすぐ夏休み	赤ピーマン トマト いんげん にんじん	たまねぎ　なす ズッキーニ　にんにく セロリー　レタス えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	731 26 18.1 2.5	海草
20	木	○	ごはん	なすのミートソース焼き	ブロッコリーのソテー オニオンスープ	大豆 豚肉 チキンウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ なす	米 じゃがいも	油	823 31.3 23.7 2.6	きのこ

☆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。

☆七夕献立～７月７日は七夕です～

七夕献立として、切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」、天の川に見立てた「はるさめ」を取り入れています。七夕汁には星形に切ったにんじんが各クラスの食缶に入っています。

☆世界の味めぐり～エジプト～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「世界の味めぐり給食」を実施します。毎月１回、その国でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回はエジプトです。「ターメイヤ」はそら豆やスパイスなどを使ったコロッケのような料理です。給食ではそら豆の代わりに青大豆使用します。また、モロヘイヤはエジプトで古くから食べられている野菜です。病気になった王様がモロヘイヤのスープを飲んで、元気になったと言われているほど、栄養価が高い野菜です。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

夏休み　協力し合おう！　家庭の仕事

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。