



令和8年3月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター

にち 日	よう 曜	しゅ しゅく 主 食	牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふくまい しるものほか 副菜・汁物他	ざいりょうとそのしよくひんのはたらき				小学校 エネルギー(tcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(tcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で 補いたい 食品			
						からだ つく 体を作るもの		からだ ちょうし とよ 体の調子を整えるもの					エネルギーのもとに なるもの		
						魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物				穀類・ いも類・砂糖	油脂類・種実	
		受験応援献立		とりにく きいきょう 鶏肉の最強 焼	げんき 元気サラダ ういん WINスープ	鶏肉 みそ ハム 大豆 かつお節 白みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	618 27.3 20.2 2.1	767 32.3 22.8 2.5	色の濃い 野菜 	
2	月	ごはん	○												
		ひなまつり献立		あじの いそべや 磯部焼き	まつ ぎし ひな祭り寿司の具 とりにくだんご 鶏肉団子の すまし汁	高野豆腐 鶏肉 あじ 油揚げ	牛乳 青のり	きぬさや にんじん ほうれん草 青ねぎ	ごぼう れんこん 干し椎茸 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 ひしもち	油 ノンエッグ マヨネーズ	677 30.4 19.6 2.9	832 36.1 22.3 3.5	種実類 	
3	火	ひな祭り寿司 (酢飯)	○												
		チキンカレー ライス (ごはん)	○	ロイヤルカツ	やさしい 野菜の レモン和え チキンカレールウ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ レモン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油	696 24.4 23.9 2.9	784 26.6 26.3 3.2	魚 	
4	水														
		むぎはん 麦ご飯	○	さわら 鱈のしょうゆ 漬け焼き	こまつな 小松菜ナムル とうもろこし 豆乳担々麺	鱈 鶏肉 米みそ 豆乳 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	さくらげ にんにく もやし 白ねぎ 白菜 しょうが	米 麦 砂糖 ラーメン	油 ねりごま ごま油	594 30.9 20.3 2.2	685 35.7 22.9 2.7	海藻 	
5	木														
		お祝い献立		あなごの てん 天ぷら	あすっこの和え物お いわ じり 祝い汁 いっしょくしお 一食ごま塩 いわ お祝いクレープ	あなご 鶏肉 豆乳 なると 小豆	牛乳	あすっこ にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのき茸	米 もち米 小麦粉 でん粉 砂糖 クレープ	油 ごま	740 27.7 25.8 2.0	830 29.7 27.5 2.2	果物 	
6	金	せきはん 赤飯	○												
		おいしい浜田の日		バトウフライ	きんぴらごぼう あつあ 厚揚げのみそ汁	バトウ 牛肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう しめじ ごんにやく	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	629 29.0 21.5 1.8	789 34.4 24.6 2.0	卵 	
9	月	ごはん	○												
		はん ごはん	○	とりにくだんご 鶏肉団子の こめ もち米蒸し	ちゅうがう 中華風酢の物 はくさい 白菜と春雨の ごめ もち米蒸し ピリ辛スープ	まぐろフレーク 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり キャベツ スイートコーン 干し椎茸 もやし 白菜キムチ 玉ねぎ しょうが	米 もち米 砂糖 でん粉 春雨 パン粉	ごま油	606 23.5 20.2 2.5	735 26.7 21.4 2.9	大豆製品 	
10	火														
		松原小学校6年生が考えた献立 すこやかうま塩		とりに ち 鶏のから揚げ	なつとあ 納豆和え かきたま汁	鶏肉 納豆 かつお節 卵 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき茸 しょうが	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	640 26.3 24.8 1.9	741 30.0 28.2 2.3	乳製品 	
11	水	むぎはん 麦ご飯	○												
		はん ごはん	○	に さばのみそ煮	れんこんの酢の物 法 芋団子汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	れんこん ごぼう	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 油	695 25.3 26.3 2.6	864 29.8 30.0 3.0	その他の 野菜 	
12	木														
		満点朝ごはん献立		ふたく 豚肉の しょうが焼き	き ぼ だいこん 切り干し大根の あ ち 和え物 じゃがいものみそ汁	豚肉 まぐろフレーク 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ 切り干し大根	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	587 29.4 16.5 2.1	732 34.6 18.4 2.4	果物 	
13	金	はん ごはん	○												
		カラフル ピラフ	○	はなはな 花型豆腐 ハンバーグ	マカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	トマト にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ エリンギ スイートコーン	米 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	571 21.9 20.8 3.0	677 25.6 24.3 3.8	色の濃い 野菜 	
16	月														
		むぎはん 麦ご飯	○	わかさぎ フリッター	キャベツの あまずあ 甘酢和え さつまい 汁	わかさぎ かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう ごんにやく きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油	617 26.7 22.3 1.9	715 30.0 25.3 2.4	海藻 	
17	火														
		はん ごはん	○	ポーク ジンジャー	ブロッコリーサラダ あつあ 厚揚げと キャベツのスープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり スイートコーン キャベツ	米 砂糖 はちみつ	油	580 30.1 18.0 2.2	726 35.7 20.1 2.3	魚 	
18	水														
		手前みそ汁りー		さけ 鮭の塩焼き	ごもくまめ 五目豆 あつたかみそ キムチ汁	鮭 大豆 白みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	れんこん しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 白菜キムチ ごんにやく	米 砂糖 トッポギ	油	581 30.8 14.9 1.9	712 36.1 16.4 2.4	種実類 	
19	木	はん ごはん	○												
		～お話し給食～ スパゲティかたべたいよう		しらみぎ 白身魚のフライ	はなやさい 花野菜サラダ スパゲティ ミートソース	豚肉 ホキ	牛乳	ブロッコリー グリーンピース トマト にんじん	レモン キャベツ カリフラワー 玉ねぎ スイートコーン	ロールパン パン粉 スパゲティ 小麦粉 砂糖	油	608 25.8 21.7 2.6	819 33.0 27.1 3.3	大豆製粉 	
23	月	ロールパン	○												
		野菜たっぷり 100		とりにく 鶏肉の パーベキュー ソース	ごぼうサラダ ポトフ	鶏肉 まぐろフレーク ウインナー	牛乳	小松菜 パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン 橙ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご ごぼう しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	604 25.4 19.1 2.2	751 29.9 21.5 2.6	きのこ 	
24	火	はん ごはん	○												

※物資の都合により変更になる場合があります。