



# 令和8年4月 学校給食献立表



浜田市立浜田中学校給食センター

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品			
							たんぱく質 肉・魚・卵 大豆製品	無機質 乳製品 海藻・小魚	カロテン 緑黄色 野菜	ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類 いも類・砂糖	脂質 油脂類 植物油	小	中		
10	金		ゆかりご飯	○	バトウフライ	ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 こめみそ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	あかしそ だいこん にんじん きやいんげん はねぎ	だいこん しめじ ごぼう こんにやく	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら	卵	604 2.7	702 3.2	
13	月		ご飯	○	マゼアンサラダ 春野菜スープ		とりにく ツナ ウインナー	牛乳 ツナ ウインナー	にんじん プロッコリー きぬさや	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	こめ さつまいも じゃがいも さとう	ごまあぶら	小魚	613 1.9	763 2.1	
14	火	満点朝ごはん献立	春色そぼろ丼 (ご飯)	○	ハートのコロッケ	春色そぼろ丼の具 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	しょうが スイートコーン しめじ	こめ さとう パンこ さつまいも	あぶら	魚	612 1.6	702 2.0	
15	水	入学・進級 お祝い給食	お祝い ちらし寿司 (酢飯)	○	あじの塩麹焼き	お祝いちらし寿司の具 お祝い汁 豆乳プリンタルト	とりにく とうふ あじ なると とうふ	牛乳 わかめ	なのはな にんじん はねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	ほししたげ たまねぎ さとう	こめ さとう とうもろこし プリンタルト	あぶら	海藻	649 2.9	796 3.7
16	木		ご飯	○	ポークチャップ	元気サラダ わかめスープ	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン もやし	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	大豆製品	605 2.1	731 2.6	
17	金		麦ご飯	○	鯖の塩からあげ	納豆和え 沢煮焼	さば なっとう かつおぶし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ	こめ むぎこ でんぶん ごまあぶら こむぎこ	あぶら	果物	625 2.3	727 2.7	
20	月		ご飯	○	にらまんじゅう	海藻ナムル 塩マーボー豆腐	とりにく ちくわ とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ ふのり	にら プロッコリー にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが しるねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	芋	657 3.1	792 3.6	
21	火		麦ご飯	○	鮭のタルタル焼き	切干大根サラダ ABCスープ	さけ だいや とうもろこし ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり スイートコーン キャベツ	こめ むぎこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	海藻	615 2.3	707 2.5	
22	水	てまえみそ汁リレー	ご飯	○	チキン南蛮	菜の花和え 基本のみそ汁	とりにく かつおぶし とうふ むぎみそ あぶらあげ	牛乳	なのはな にんじん	キャベツ だいこん しるねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜	641 1.9	801 2.2	
23	木	おいしい浜田の日	浜っ子カレー (ご飯)	○	浜っ子カレー	ひじきサラダ 青りんごゼリー	あかてん ぶたにく かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん トマト プロッコリー	にんにく たまねぎ しょうが りんご キャベツ スイートコーン	こめ はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう 青りんごゼリー	あぶら	大豆製品	705 2.3	806 2.5	
24	金	おはなし給食	まあるいパン	○	かつおカツ	青じそドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	かつお あぶらあげ かつおぶし ベーコン	牛乳	プロッコリー にんじん あおじそ ピーマン トマト	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん にんにく	パン こむぎこ パンこ さとう スパゲティ	あぶら	乳製品	622 2.9	757 3.8	
27	月		ご飯	○	鶏肉のからあげ レモンソースかけ	ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ こめみそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ レモン	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	魚	612 1.9	762 2.1	
28	火	すこやかうま塩	麦ご飯	○	さわらの 西京漬け焼き	いりどり 豆腐のすまし汁	さわら とうふ とりにく こめみそ あぶらあげ	牛乳	にんじん きやいんげん はねぎ	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく ほししたげ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎこ さとう	あぶら	海藻	566 1.7	657 2.0	
30	水	野菜たっぷり100	ご飯	○	赤魚のバジル揚げ	ジャーマンポテト 具だくさんコンソメスープ	あかうお ベーコン かまぼこ	牛乳	バジル にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ スイートコーン きくらげ	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	肉	601 1.6	751 2.0	

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

☆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。

### 満点朝ごはん献立

栄養バランスの整った朝ごはんのお手本となるように  
考えています。朝ごはんをしっかりと食べて元気に学校に



### 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。



### おいしい浜田の日

浜田市のおいしい食材や料理を取り入れます。今月は、  
『浜っ子カレー』です。浜田の食材をふんだんに使ったカレーは



### おはなし給食

おはなしの中に登場する料理や食べ物を紹介します。  
今月は『わたなべさん』という絵本の中からスパゲティ



### 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。



### 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、

