



令和8年8・9月 学 校 給 食 献 立 表

浜田市立浜田学校給食センター

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 油類 植物油	小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
26	水		わくわく丼 (ご飯)	○	わくわく丼の具	ゴーヤの揚げ煮 厚揚げスープ	きゅうにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんにく たまねぎ しろねぎ エリンギ	しめじ ゴーヤ もやし	こめ さとう こむぎこ でんぶん		魚	631 2.4	730 3.1
27	木		麦ご飯	○	焼きとり	キャベツの甘酢和え 豚汁	とりにく こめみそ あぶらあげ どうふ	牛乳	にんにく はねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	だいこん ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう きつまいも でんぶん	緑黄色野菜	617 2.3	769 2.8
28	金	満点朝ごはん	ご飯	○	鮭のレモンオイル焼き	さわかめのみそ 夏野菜のみそ汁 1食納豆	さけ なっとう ぎゅうにく あぶらあげ こめみそ	牛乳 きわかめ	にんにく レモン たまねぎ こんにやく	たまねぎ なす	こめ さとう	バター ごまあぶら	いも	606 2.4	745 2.9
31	月		ご飯	○	橙花しゅうまい	海藻サラダ マーラータン 甘夏ゼリー	いとよりだい まろフレーク ぶたにく こめみそ	牛乳 かいぞうミックス	にんにく しそ ブロッコリー ちんげんさい	たまねぎ しょうが にんにく しょうが きくらげ ゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま ラー油		卵	623 2.1	694 2.6
1	火		ゆかりご飯	○	あじの香味フライ	小松菜のごま和え あおさのみそ汁	あじ どうふ こめみそ あぶらあげ	牛乳 あおさ	あかしそ トマト パセリ にんにく たまねぎ	キャベツ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら		肉	586 2.7	730 3.2
2	水		麦ご飯	○	ポークジンジャー	元気サラダ 冬瓜スープ	ぶたにく ハム かつおぶし とりにく	牛乳 こんぶ	しょうが りんご キャベツ とうもろこし きゅうり きくらげ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん	あぶら	緑黄色野菜	584 2.1	679 2.6
3	木	おはなし給食～風立ちぬ～	ご飯	○	さばのみそ煮	納豆和え 沢煮梅 こつふ大福	さば ぶたにく こめみそ なっとう かつおぶし	牛乳 のり	ごまつな にんにく はねぎ	キャベツ えのきだけ ごぼう	こめ さとう でんぶん だいふく		卵	606 2.1	760 2.6
4	金	防災給食	救給カレー	○	ビーフコロッケ	ストックサラダ BLTスープ	ぎゅうにく まぐろフレーク ベーコン	牛乳 ひじき	にんにく トマト とうみょう	とうもろこし たまねぎ きゅうり レタス	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら		淡色野菜	632 3.1	829 3.9
7	月		麦ご飯	○	鶏肉のオニオン ソース焼き	ごぼうサラダ ABCスープ	とりにく ちくわ ベーコン だいず	牛乳	にんにく トマト パセリ	にんにく ごぼう キャベツ	たまねぎ きゅうり マカロニ さとう	パン・ココナツマヨネーズ	海藻	687 2.4	790 2.8
8	火	てまえみそ汁リレー	ご飯	○	鮭の塩焼き	じゃがいものそぼろ煮 もずくと梅のみそ汁	さけ ぶたにく どうふ こめみそ	牛乳 もずく	にんにく きやいんげん はねぎ	たまねぎ こんにやく うめ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら	淡色野菜	601 2.3	679 2.7
9	水	重陽の節句	栗ご飯	○	肉信田煮	菊花和え 秋なすのみそ汁	とりにく どうふ ぶたにく こめみそ あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんにく ごまつな はねぎ	たまねぎ ごぼう なす	こめ さとう でんぶん きゅうり		小魚	612 3.0	704 3.4
10	木		ちまき	○	くりまめのみつみそ和え 肉うどんの具	くりまめのみつみそ和え 肉うどん	ぶたにく わかめ はねぎ とりにく ぎゅうにく こめみそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	はねぎ ブロッコリー にんにく	たけのこ ごぼう たまねぎ キャベツ	もちごめ さとう はちみつ うどん	ごま パン・ココナツマヨネーズ	魚	598 2.7	779 3.7
11	金	おいしい浜田の日	浜っ子カレー (ご飯)	○	浜っ子カレー	福神漬け和え ピオーネ	あかてん ぶたにく ぶたにく	牛乳	にんにく トマト ブロッコリー ピオーネ	にんにく しょうが りんご キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも はちみつ こむぎこ	あぶら	きのこ	650 2.3	748 2.5
14	月		麦ご飯	○	銀鮭の西京漬け焼き	牛肉と高野豆腐のうま煮 みぞれ汁	さけ にくだんご こめみそ あぶらあげ ぎゅうにく こうやどうふ	牛乳	にんにく きやいんげん はねぎ	れんこん こんにやく しょうが だいこん	こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん		果物	642 1.8	745 1.9
15	火	野菜たっぷり100	ご飯	○	マーボー夏野菜	バンバンジー風サラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく あつあげ こめみそ とりにく さかなそうめん	牛乳	トマト カラ・ビーマン にんにく たまねぎ きゅうり モロヘイヤ	にんにく しょうが とうもろこし えだまめ なす えのきだけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	海藻	573 2.4	714 2.8
16	水		ご飯	○	鶏肉のハニー マスタード焼き	にんにくしりしりサラダ オニオンスープ	とりにく たまご	牛乳	にんにく パセリ	にんにく えのきだけ たまねぎ	こめ さとう はちみつ でんぶん じゃがいも	パン・ココナツマヨネーズ	魚	691 2.0	851 2.3
17	木		ご飯	○	さんまの梅フライ	さんまの梅フライ 豆腐のみそ汁 ころりん黒糖まめ	さんま ぎゅうにく どうふ だいず こめみそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんにく はねぎ きやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん	あぶら	淡色野菜	694 2.0	807 2.3
18	金		タコライス (ご飯)	○	タコライスの具	フルーツミックス コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにく だいず ウインナー	牛乳 チーズ	カラ・ビーマン にんにく ごまつな	たまねぎ みかん おうとう こんにやく ナタデココ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	魚	612 1.8	760 1.8
24	木		てりやきバーガー (まあるいパン)	○	てりやき ハンバーグ	コールスローサラダ 麦のスープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ハム	牛乳 パセリ	にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし レモン セロリ	キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	こめ さとう はちみつ でんぶん	パン・ココナツマヨネーズ	魚	582 2.8	688 3.2
25	金	お月見献立	手巻き寿司 (酢飯)	○	牛肉と根菜の甘辛煮 (手巻き寿司の具)	ツナマヨ和え(手巻き寿司の具) お月見汁 手巻きのり	ぎゅうにく まぐろフレーク ぎゅうにく	牛乳 のり	にんにく かぼちゃ はねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら パン・ココナツマヨネーズ	大豆製品	765 2.9	920 3.5
28	月		麦ご飯	○	厚揚げのピリ辛炒め	白身魚のかりかりフライ ワンタンスープ	あつあげ すけぞうだら こめみそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんにく ごまつな たまねぎ しめじ きくらげ もやし	しょうが にんにく きくらげ	こめ むぎ さとう こめこ さとう	ごまあぶら あぶら	乳製品	649 1.9	750 2.1
29	火	おいしい浜田の日	ご飯	○	芙蓉ポークの 赤梨炒め	あかもく和え まごわやさしいみそ汁	ぶたにく あぶらあげ あかもく わかめ こめみそ しょうが しょうが	牛乳 わかめ	にんにく	たまねぎ なし キャベツ だいこん えのきだけ きゅうり	こめ さとう でんぶん きつまいも さとう	あぶら ごま	魚	614 2.2	712 2.6
30	水	すこやかうま塩	ご飯	○	かつおカツ	ポテトのバジル炒め トマたまスープ	かつお ベーコン たまご とりにく	牛乳	バジル トマト にんにく パセリ	たまねぎ しめじ セロリ	こめ さとう あぶら パン じゃがいも こむぎこ		大豆製品	619 2.0	752 2.1

☆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。