

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・みそ・豚肉・ベーコン・かぼちゃ・ひらたけ
小松菜・きくらげ・たまねぎ・じゃがいも・きゅうり
ピーマン・ブルーベリー・ピオーネ・シャインマスカット
を使用する予定です。

令和8年8・9月 学校給食献立表



金城学校給食センター

を 使用する予定です。									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							
日	曜	ぎょうじ など 行事等	しゅ しよく 主 食	ぎゅう 牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふく さい しる もの ほか 副 菜 ・ 汁 物 他	たんぱく質		無機質		カロテン		ビタミンC		炭水化物		脂質		小		中	
							にく ぎやうなまご 肉 ・ 卵	だいず せいひん 大豆製品	にゅうせいひん 乳製品	りく(おう)はく 緑黄色	たんしよくやさい 淡色野菜	こむぎ 穀類	ゆしろう 油脂類	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)				
							えいじ せいひん 大豆製品	かいまう 小魚	きこの・果物	いも類・砂糖	せいじつるい 種実類	えんぶん 塩分 (g)	えんぶん 塩分 (g)									
26	水		ごはん	○	きゅうりの酢の物 鶏肉のマーマレード焼き なすのみそ汁	かまぼこ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり きくらげ	なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう マーマレード	ごま	いも類 									
																		しょう 小なし	747 2.8			
27	木		ごはん	○	ひじきのさっぱり和え サバの磯辺揚げ 夏野菜みそ汁	サバ ポークハム あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき あおのり	かぼちゃ にんじん ブロッコリー キヌサヤ トマト	とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	たんしよくやさい 淡色野菜 										
																		しょう 小なし	850 2.7			
28	金		ごはん	○	中華サラダ 煮し餃子 厚揚げ麻婆	ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな カラーピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	かいまう 海藻 										
																		しょう 小なし	783 3.3			
31	月		コッペパン	○	煮し野菜 コンソメスープ ブルーベリームース	ぎゅうにく ぶたにく だいず レッドキドニー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ほししいたけ にんにく ブルーベリー	パン さとう	あぶら	こめ 米 										
																		しょう 小なし	731 2.4			
1	火		ごはん	○	ツナ和え いわしのトマト煮 野菜ボールのスープ	ツナ さかなつみれ いわし	牛乳	トマト こまつな にんじん	キャベツ カリフラワー たまねぎ	こめ あぶら	ドレッシング	にゅうせいひん 乳製品 										
																		611 1.9	731 2.4			
2	水		ごはん	○	ハムサラダ 油淋鶏 白菜とツナのスープ	ツナ かつおぶし ポークハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンさい カラーピーマン	しろねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	かいまう 海藻 										
																		632 2.2	734 2.7			
3	木	すこやかうま塩 	ごはん	○	あじの オニオンソース焼き ピオーネ (2粒)	あじ ベーコン とうふ あぶらあげ	牛乳	バジル にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう ぶなしめじ ピオーネ	こめ じゃがいも	あぶら	にゅうせいひん 乳製品 										
																		657 1.5	801 1.8			
4	金	野菜たっぷり 	ごはん	○	パンパンジーサラダ 麻婆夏野菜 モロヘイヤスープ	かまぼこ とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	ピーマン モロヘイヤ トマト カラーピーマン	しょうが にんにく きゅうり えだまめ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	こめ 小魚 										
																		606 2.2				
7	月		玄米入りごはん	○	れんこんの ひき肉揚げ なすのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん えのきたけ なす	こめ もちげんまい かたくりこ こむぎこ	ごま あぶら さとう パンこ	しじつるい 種実類 										
																		612 2.0	731 2.4			
8	火		麦ごはん	○	揚げだし豆腐の おろしかけ つくね入りみそ汁	かまぼこ にくだんご とうふ みそ	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん カリフラワー キャベツ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	かいまう 海藻 										
																		609 2.0	722 2.3			
9	水		ごはん	○	ビーンズサラダ アンサンブルエッグ お魚ソーセージスープ	たまご ベーコン おさかなソーセージ ひよこめめ レッドキドニー	牛乳 チーズ とりにく あおえんどうまめ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たんしよくやさい 淡色野菜 										
																		624 2.1	748 2.5			
10	木		ごはん	○	切干大根と大豆の炒め煮 すいとん汁	さば あぶらあげ だいず みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きくらげ こんにやく	こめ さとう すいとん	ごまあぶら	にゅうせいひん 乳製品 										
																		628 2.4	655 2.8			
11	金	ゆかりごはん (半量) 冷やし中華そば	ごはん	○	中華サラダ 1食中華スープ ジョア	かまぼこ ぶたにく とりにく ポークハム	牛乳 ジョア	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ゆかり	こめ ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	こめ 小魚 										
																		687 3.2	827 4.1			
14	月		パンズパン	○	カラフルサラダ 1食ケチャップソース にんじんポタージュ	ぎゅうにく ベーコン しらはなまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん カラーピーマン パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう かたくりこ パンこ	あぶら	こめ 米 										
																		503 2.5	635 3.0			
15	火		ごはん	○	ミルクおから 豚肉の生姜焼き もずくと梅のみそ汁	ぶたにく おから とうふ みそ	牛乳 チーズ もずく	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しょうが うめぼし	こめ さとう	あぶら	しじつるい 種実類 										
																		685 2.1	815 2.6			
16	水		ごはん	○	小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	だいこん なめこ しょうが	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	かいまう 海藻 				ちゅう 中なし						
																		606 1.7				
17	木		ビビンバ (麦ごはん)	○	ビビンバのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう カラーピーマン チンゲンさい	しょうが にんにく たまねぎ ひらたけ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	さかな 魚 										
																		589 1.7	709 1.9			
18	金		ごはん	○	炒り鶏 ごまみそ汁	ます とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず れんこん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま	いも類 										
																		643 2.3	744 2.7			
24	木		ごはん	○	納豆和え カレーのから揚げ 具だくさんみそ汁	カレー ぶたにく かつおぶし なっとう みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	キャベツ だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	たんしよくやさい 淡色野菜 				ちゅう 中なし						
																		622 2.2				
25	金	お月見献立 	萩ごはん	○	野菜の香り けんちん汁 お月見団子	とりにく ぶたにく とうふ あずき	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら さとう みたらしだんご	くだもの 果物 										
																		645 2.2	775 2.8			
28	月		ごはん	○	マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのスープ シャインマスカット (2粒)	とりにく ポークハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンさい	きゅうり とうもろこし たまねぎ シャインマスカット	こめ あぶら マカロニ かたくりこ こむぎこ	あぶら さとう パンこ	こめ 小魚 										
																		650 2.0	761 2.2			
29	火		ごはん	○	キャベツのポン酢和え なすと鶏肉のみそ炒め 麩のすまし汁	とりにく みそ	牛乳	カラーピーマン にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが なす キャベツ きゅうり はくさい ゆず	こめ ふ さとう かたくりこ	あぶら	さかな 魚 										
																		564 2.1	670 2.5			
30	水		カレーライス (麦ごはん)	○	オニオンサラダ えびカツ カレールウ	ぶたにく えび	牛乳 チーズ こんぶ	カラーピーマン かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり とうもろこし	こめ さとう はちみつ こむぎこ	あぶら マーガリン こめこ パンこ	くだもの 果物 										
																		733 2.4	900 3.0			

☆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。