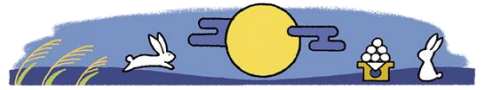




令和8年8・9月 学校給食献立表



はまだりつ あきひがっこうきゅうしよく
浜田市立旭学校給食センター

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	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中
26	水		ごはん	○	チキンナゲット	マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	チキンナゲット ポークハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンさい にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	いも類	
													607	809
													1.7	2.3
27	木		ごはん	○	さばの塩焼き	ひじきのさっぱり和え 夏野菜のみそ汁	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ たまねぎ なす	こめ	ドレッシング	魚	
													595	727
													2.5	3.1
28	金		冷やし中華(麺)	○	春巻き	冷やし中華(サラダ・スープ) ミニたい焼き	ポークハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	カラーピーマン トマト にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう ちゅうかめん たいやき はるまきのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	種実類	
													620	765
													3.5	5.0
31	月		わかめごはん	○	お好み焼き	きゅうりのごま酢あえ さつま揚げのみそ汁	ぶたにく みそ とうふ たまご あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	ながいも きゅうり ごぼう	こめ こむぎこ さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ	
													660	816
													2.9	3.7
1	火		ごはん	○	ポークビーンズ	小松菜サラダ 野菜ボールのスープ	ぶたにく だいず ツナ さかなつみれ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	淡色野菜	
													612	756
													1.4	2.1
2	水		ごはん	○	油淋鶏	中華サラダ 中華スープ	とりにく チキン&ポークハム いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい ねぎ	ほししいたけ もやし しょうが きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	海藻	
													622	769
													1.5	1.9
3	木	すこやかうま塩	ごはん	○	あじの オニオンソース焼き	じゃがいものバジル炒め 冬瓜汁 豆乳大福	あじ ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ	たまねぎ とうがん だいふく	こめ じゃがいも あぶら	乳製品	
													592	725
													1.8	2.1
4	金	野菜たっぷり	ごはん	○	麻婆夏野菜	バンバンジーサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン えだまめ トマト にんじん カラーピーマン	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ とうもろこし	たまねぎ なす もやし えのきたけ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	小魚	
													610	753
													1.7	2.3
7	月		ごはん	○	肉信田の含め煮	水菜とじゃこの和え物 じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	にんじん みずな こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	果物	
													597	722
													2.9	3.6
8	火		ごはん	○	いわしの蒲焼き	小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	いわし とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	海藻	
													600	720
													1.9	2.4
9	水		ごはん	○	鯖のごまみそ煮	切千大根の和え物 春雨のすまし汁	さば みそ かつおぶし いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん みずな	しょうが キャベツ きくらげ	こめ さとう はるさめ	ごま	淡色野菜	
													612	725
													2.9	3.7
10	木		麦ごはん	○	ささみチーズフライ	ツナサラダ ピオーネ ドライカレー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ピオーネ	こめ おぎ パンこ こむぎこ	あぶら	乳製品	
													739	926
													1.9	2.3
11	金		ビビンバ丼 (ごはん)	○	ビビンバ丼(焼肉) ワンタンスープ	ぎゅうにく みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンさい	たけのこ しょうが たまねぎ	にんにく もやし	こめ さとう ワンタンのかわ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	海藻	
													613	758
													1.4	2.0
14	月		ごはん	○	おからコロッケ	納豆和え 具だくさんみそ汁	にくだんご なつとう おから かつおぶし	ぎゅうにゅう もみのり ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう	米	
													605	745
													2.3	2.9
15	火	てまえみそ汁リレー	ごはん	○	ミルクおから 豚肉の生姜焼き	ミルクおから もずくと梅のみそ汁	ぶたにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しろねぎ うめぼし	こめ さとう	あぶら	種実類	
													683	830
													2.3	3.1
16	水		ごはん	○	チーズオムレツ	ビーンズサラダ ソーセージスープ	たまご ひよこまめ レッドキドニー あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウィンナー	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	海藻	
													597	748
													2	2.7
17	木		おコッペ	○	メンチカツ	カラフルサラダ みかんゼリー パンプキンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん カラーピーマン ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	おコッペ こめ・さとう パンこ みかんゼリー	ごま あぶら	大豆製品	
													780	962
													3.4	4.4
18	金		ごはん	○	ますの柚香焼き	炒り鶏 ごまみそ汁	ます とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ とうふ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ゆず れんこん こんにやく たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	いも類	
													652	798
													2.4	3.1
24	木	お月見献立	ごはん	○	ハガツオ 黒糖醤油漬け	れんこんきんぴら 月見団子のけんちん汁 お月見デザート	はがつお ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう こくとう かたくりこ さといも	あぶら ごま おつきみだんご しらたまもち	緑黄色野菜	
													659	790
													1.3	1.5
25	金		麦ごはん	○	やさいたっぷり焼き肉	ねばねば納豆和え わかめスープ	ぎゅうにく みそ あつあげ なつとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり わかめ	チンゲンさい にんじん モロヘイヤ オクラ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら ごま	果物	
													552	709
													1.9	2.4
28	月		秋の香りごはん	○	れんこんの ひき肉揚げ	ほうれん草とささみの和え物 なすのみそ汁	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん しいたけ キャベツ ほししいたけ えのきたけ なす	こめ パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら さとう さつまいも	小魚	
													609	728
													2.2	2.6
29	火		ごはん	○	ひじきの炒め煮	赤魚のカレー醤油焼き かぼちゃのみそ汁	あかうお ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	こんにやく キャベツ	こめ さとう	あぶら	淡色野菜	
													538	655
													1.7	2.3
30	水		ごはん	○	ポテトグラタン	フレンチサラダ 野菜スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ もやし しろねぎ	こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター さとう パンこ	魚	
													645	800
													2.0	2.7

☆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。