



令和8年8・9月 学校給食献立表



弥栄学校給食センター

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	
															肉・魚・卵 大豆製品
26	水		ごはん	○	あじの オニオンソース焼き	アーモンド和え 夏野菜のみそ汁 アセロラゼリー	あじ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ もやし はねぎ	にんにく キャベツ とうもろこし こんにゃく	こめ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ アーモンド	いも類	785 2.8
27	木		ごはん	○	アンサンブルエッグ カレースープ	さっぱりサラダ	たまご ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ ゆず ぶなしめじ	キャベツ ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら		718 2.9
28	金		ごはん	○	豚肉となすのみそ炒め 冬瓜汁	そうめん瓜の甘酢和え	ぶたにく みそ いとこまぼこ とうふ	牛乳	あかピーマン みずな チンゲンサイ	そうめんかぼちゃ たまねぎ きゅうり とうがん	しょうが なす とうがん	こめ さとう	あぶら	こさかな 小魚	724 3.5
31	月	おいしい 弥栄町献立	奥島根弥栄米 (こしひかり)	○		こさかな 小魚とチーズのサラダ キムチスープ	さけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	こまつな カリフラワー えのきたけ	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま マロニー さとう		769 1.8
1	火		ごはん	○	とりにく 鶏肉の香味焼き	ゆかり和え いももちのみそ汁	とりにく いももち あぶらあげ みそ	牛乳	バジル えだまめ あかしそ にんじん	もやし ごぼう ほししいたけ はねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも	オリーブあぶら	種実類	763 2.8
2	水		ピザトースト	○	フレンチサラダ ラビオリスープ たまごプリン	フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー みずな カラーピーマン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム チンゲンサイ	とうもろこし	パン こむぎこ パンこ プリン	あぶら ドレッシング		616 3.0 763 3.7
3	木	野菜たっぷり 100	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	牛乳 いとこまぼこ	ピーマン えだまめ トマト カラーピーマン	しょうが にんにく きゅうり モロヘイヤ とうもろこし	たまねぎ なす えのきたけ 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	しじつさい 乳製品	592 1.7 728 2.2
4	金		すこやかロール 冷やし中華(麺)	○	春巻き	冷やし中華(サラダ・スープ) ピオーネ(2個)	ぶたにく ポークハム きんしたまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし きゅうり	キャベツ ピオーネ	パン さとう ちゅうかめん はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごま ごまあぶら		619 3.5 766 5.1
7	月		弥栄のおいしい 野菜たっぷり献立	○	おぎ 麦ごはん	水菜とじゃこの和え物 きのこ入りそばろ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みずな こまつな はねぎ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ほししいたけ	キャベツ しょうが	こめ おぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	くだもの 果物	585 1.8 705 2.2
8	火		すこやかうま塩	○	あかうお 赤魚の カレー醤油焼き	新じゃがのバジル炒め 豆乳入りみそ汁	あかうお ベーコン とうふ とうにゅう	牛乳 みそ	バジル こまつな にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	だいこん	こめ じゃがいも	あぶら バター		582 1.6 712 2.1
9	水		ごはん	○	すぶた 酢豚	ブロッコリーのごまマヨサラダ トマトと卵の中華スープ	ぶたにく ウインナー たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー きピーマン	しょうが パイナップル たけのこ ごぼう キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ		673 2.3 837 2.9
10	木	おいしい 弥栄町献立	奥島根弥栄米 (こしひかり)	○	さば 鯖のごまみそ煮	きりぼし 切干大根の和え物 鶏つくね汁	さば みそ かつおぶし にくだんご	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ みずな	きりぼしだいこん キャベツ ほししいたけ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま	しじつさい 乳製品	586 1.9 743 2.2
11	金		ごはん	○	とりにく 鶏肉の アーモンドがらめ	こまつな 小松菜のごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	とりにく みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ なす えのきたけ	たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	たんぱく質 淡色野菜	642 2.3 779 2.8
14	月	おいしい 弥栄町献立	奥島根弥栄米 (つやひめ)	○	マス マスのムニエル タルタルソースがけ	アップルサラダ ミネストローネ 	マス たまご ツナ ベーコン	牛乳 だいず	パセリ こまつな にんじん トマト	たまねぎ りんご とうもろこし にんにく	とうもろこし にんにく	こめ さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター マヨネーズ あぶら		668 2.3 827 2.9
15	火		ビビンバ丼 (ごはん)	○	ビビンバ ビビンバ(牛肉炒め)	ビビンバサラダ ワンタンスープ ピーチフレッシュ	ぎゅうにく みそ きんしたまご ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ	きくらげ しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ	にんにく もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ゼリー	しじつさい 乳製品	671 2.1 817 3.0
16	水		ごはん	○	いわし いわしのおかか煮	ミルクおから ぼかぼか生姜入りみそ汁	いわし かつおぶし ぶたにく おから	牛乳 チーズ わかめ みそ	にんじん こまつな かぼちゃ はねぎ	たまねぎ しょうが	もやし	こめ さとう	あぶら		591 1.7 726 2.1
17	木		ポークカレー (麦ごはん)	○	イカリングフライ	福神漬け和え ポークカレーのルウ	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ たかな れんこん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	もやし なす しょうが だいこん きゅうり	こめ おぎ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	だいずせいひん 大豆製品 	668 2.2 807 2.6
18	金		ごはん	○	さごし さごしの西京焼き	ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁	さごし みそ ちくわ あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき わかめ とうふ	にんじん いんげん みずな	たまねぎ こんにゃく	こんにゃく	こめ さとう	あぶら		600 2.7 731 3.3
24	木		1日はやい お月見献立	○	シルバー シルバー醤油漬け	れんこんきんぴら けんちん汁 お月見団子	シルバー ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな はねぎ	れんこん ほししいたけ たまねぎ	こんにゃく たまねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら だんご	くだもの 果物 	656 1.9 781 2.2
25	金	運動会 応援献立	ソースかつ丼 (麦ごはん)	○	ソースかつ	うま塩キャベツ 具沢山みそ汁 ひえひえみかん	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ こんにゃく みかん	ごぼう もやし	こめ おぎ パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま		643 2.6 778 3
29	火		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 	あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ なす	れんこん しいたけ なす	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	たんぱく質 淡色野菜 	607 2.6 725 3.1
30	水		ごはん	○	かぼちゃコロッケ	塩昆布和え 親子煮 	とりにく こうやとうふ ぶたにく	牛乳 しおこんぶ	かぼちゃ ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ はねぎ	たまねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン ごまあぶら		627 2.5 789 3.2

☆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。