

令和7年 8.9月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき  
赤…血や筋肉や骨になる食品  
緑…体の調子を整える食品  
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「野菜の良さを知り、おいしく食べよう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

| 月曜日                                                                                                                      |  |  | 火曜日                                                                                                    |  |  | 水曜日                                                                                                            |  |  | 木曜日                                                                                                                   |  |  | 金曜日                                                                                                                        |  |  |                                                           |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|
| 1<br>ちゅうがっこう<br>中学校のみ                                                                                                    |  |  | 2                                                                                                      |  |  | 3<br>はまだしきょうゆうこんだて<br>浜田市共有献立「てまえみそ汁りー」                                                                        |  |  | 4                                                                                                                     |  |  | 5<br>おいしい弥栄町献立の日                                                                                                           |  |  |                                                           |  |  |
| <div><div>ポテトサラダ</div><div>ゴーヤ<br/>チャンプルー</div><div>ごはん</div><div>とうがんの<br/>スープ</div></div>                              |  |  | <div><div>ブロッコリー<br/>サラダ</div><div>きなこ<br/>あげパン</div><div>ミートボールと<br/>まめのトマト汁</div></div>              |  |  | <div><div>チョレギ<br/>サラダ</div><div>ごはん</div><div>かつおの<br/>ごまがらめ</div><div>うめいり<br/>さっぱり<br/>みそしる</div></div>     |  |  | <div><div>ほうれんそうの<br/>カレーふうみあえ</div><div>そばろどん<br/>のぐ</div><div>わがごはん</div><div>わかめ<br/>スープ</div></div>               |  |  | <div><div>はるさめ<br/>サラダ</div><div>さごしの<br/>さいきょうやき</div><div>おくしまね<br/>やさかまい<br/>こしひかり</div><div>とうふの<br/>すましじる</div></div> |  |  |                                                           |  |  |
| エネルギー<br>中 707 kcal                                                                                                      |  |  | エネルギー<br>中 595 kcal                                                                                    |  |  | エネルギー<br>中 572 kcal                                                                                            |  |  | エネルギー<br>中 581 kcal                                                                                                   |  |  | エネルギー<br>中 569 kcal                                                                                                        |  |  |                                                           |  |  |
| 食塩相当量<br>2.0 g                                                                                                           |  |  | 食塩相当量<br>2.4 g                                                                                         |  |  | 食塩相当量<br>2.1 g                                                                                                 |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                                        |  |  | 食塩相当量<br>1.7 g                                                                                                             |  |  |                                                           |  |  |
| 家庭で補いたい食品<br>いもい                                                                                                         |  |  | 家庭で補いたい食品<br>くだもの                                                                                      |  |  | 家庭で補いたい食品<br>にくりょうり                                                                                            |  |  | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり                                                                                                  |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いろのこいやさい                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| 赤 緑 黄                                                                                                                    |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                  |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                          |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                 |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| ぎゅうにゅう<br>もめんとうふ<br>ぶたにく<br>たまご<br>かつおぶし                                                                                 |  |  | ぎゅうにゅう<br>ロースハム<br>ミートボール<br>だいず                                                                       |  |  | ぎゅうにゅう<br>かつお<br>もみのり<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>みそ                                                                    |  |  | ぎゅうにゅう<br>おろししょうが<br>りんごもやし<br>みずな<br>にんじん<br>おろしにんにく<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                                |  |  | ぎゅうにゅう<br>おろししょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えだまめ<br>ほうれんそう<br>れんこん<br>はくさい<br>りんごもやし                                              |  |  | ぎゅうにゅう<br>さごし<br>みそ<br>きんしたまご<br>もめんとうふ<br>あぶらあげ<br>うずまきふ |  |  |
| にんじん<br>ほうしいたけ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>コーン<br>たまねぎ<br>とうがん                                                        |  |  | ブロッコリー<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>トマト                                                          |  |  | ゴツペナン<br>だいずあぶら<br>きなこ<br>さとう<br>じゃがいも                                                                         |  |  |                                                                                                                       |  |  | りんごもやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ                                                                                           |  |  |                                                           |  |  |
| こめ<br>だいずあぶら<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                                                                                           |  |  |                                                                                                        |  |  | こめ<br>さつまいも<br>かたくくりこ<br>いりごま<br>さとう<br>ごまあぶら                                                                  |  |  | こめ<br>わが<br>あぶら<br>さとう<br>マヨネーズ<br>いりごま                                                                               |  |  | こめ<br>はるさめ<br>さとう<br>ごまあぶら                                                                                                 |  |  |                                                           |  |  |
| 8<br>はまだしきょうゆうこんだて<br>浜田市共有献立「野菜たっぷり100」                                                                                 |  |  | 9<br>ちゅうがっこう<br>重陽の節句                                                                                  |  |  | 10                                                                                                             |  |  | 11                                                                                                                    |  |  | 12                                                                                                                         |  |  |                                                           |  |  |
| <div><div>いそかあえ</div><div>とびうおの<br/>なんばんづけ</div><div>ごはん</div><div>とりごぼう<br/>じる</div></div>                              |  |  | <div><div>おかか<br/>ポンずあえ</div><div>とりの<br/>てりやき</div><div>くりごはん</div><div>なすの<br/>みそしる</div></div>      |  |  | <div><div>ふるさと<br/>ドレッシング<br/>サラダ</div><div>ごはん</div><div>えだまめの<br/>メンチカツ</div><div>かぼちゃの<br/>みそしる</div></div> |  |  | <div><div>ひじきの<br/>マリネ</div><div>ごはん</div><div>ホキの<br/>ピザやき</div><div>たまねぎと<br/>ごぼうの<br/>スープ</div></div>              |  |  | <div><div>りんごサラダ</div><div>わがごはん</div><div>ハヤシライス<br/>のルウ</div></div>                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| エネルギー<br>小 585 kcal<br>中 717 kcal                                                                                        |  |  | エネルギー<br>小 532 kcal<br>中 642 kcal                                                                      |  |  | エネルギー<br>小 571 kcal<br>中 709 kcal                                                                              |  |  | エネルギー<br>小 546 kcal<br>中 677 kcal                                                                                     |  |  | エネルギー<br>小 590 kcal<br>中 730 kcal                                                                                          |  |  |                                                           |  |  |
| 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                                           |  |  | 食塩相当量<br>2.3 g                                                                                         |  |  | 食塩相当量<br>1.7 g                                                                                                 |  |  | 食塩相当量<br>2.3 g                                                                                                        |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                                             |  |  |                                                           |  |  |
| 家庭で補いたい食品<br>しゅじつるい                                                                                                      |  |  | 家庭で補いたい食品<br>かいそうるい                                                                                    |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いもい                                                                                               |  |  | 家庭で補いたい食品<br>くだもの                                                                                                     |  |  | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり                                                                                                       |  |  |                                                           |  |  |
| 赤 緑 黄                                                                                                                    |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                  |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                          |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                 |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| ぎゅうにゅう<br>とびうお<br>もみのり<br>とりももにく<br>もめんとうふ                                                                               |  |  | ぎゅうにゅう<br>おろしにんにく<br>こまつな<br>キャベツ<br>にんじん<br>ゆずかじゅう<br>なす<br>たまねぎ                                      |  |  | ぎゅうにゅう<br>えだまめととうふのメンチカツ<br>かつおぶし<br>らくらくこんぶ<br>みそ                                                             |  |  | ぎゅうにゅう<br>ホキ<br>ミックスチーズ<br>ひじき<br>とうふ<br>ポークウインナー                                                                     |  |  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう                                                                                                  |  |  |                                                           |  |  |
| たまねぎ<br>ごぼう<br>いとこんにゃく<br>ねぎ<br>あかピーマン<br>キャベツ<br>ほうれんそう<br>にんじん                                                         |  |  | おろしにんにく<br>ねぎ<br>こまつな<br>キャベツ<br>にんじん<br>ゆずかじゅう<br>なす<br>たまねぎ                                          |  |  | キャベツ<br>コーン<br>カリフラワー<br>きゅうり<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>たまねぎ                                                          |  |  | ピーマン<br>たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>にんじん<br>コーン<br>ごぼう                                                                    |  |  | トマト<br>ブロッコリー<br>コーン<br>りんご<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>こまつな                                                    |  |  |                                                           |  |  |
| こめ<br>かたくくりこ<br>だいずあぶら<br>さとう                                                                                            |  |  | こめ<br>くり<br>じゃがいも                                                                                      |  |  | こめ<br>ふるさとドレッシング                                                                                               |  |  | こめ<br>さとう<br>あぶら                                                                                                      |  |  | こめ<br>わが<br>あぶら<br>オリーブあぶら                                                                                                 |  |  |                                                           |  |  |
| 15<br>けいろう<br>敬老の日                                                                                                       |  |  | 16                                                                                                     |  |  | 17                                                                                                             |  |  | 18                                                                                                                    |  |  | 19<br>はまだしきょうゆうこんだて<br>浜田市共有献立「すこやかうま塩」                                                                                    |  |  |                                                           |  |  |
| <div><div>敬老の日</div><div></div></div>                                                                                    |  |  | <div><div>おかかあえ</div><div>かぼちゃ<br/>コロッケ</div><div>たきこみ<br/>ごはん</div><div>チンゲンサイの<br/>すましじる</div></div> |  |  | <div><div>いろいろ<br/>サラダ</div><div>おぎごはん</div><div>ぶた<br/>れんこん</div><div>コンソメ<br/>スープ</div></div>                |  |  | <div><div>こんにゃく<br/>サラダ</div><div>ごはん</div><div>とりにくの<br/>レモンやき</div><div>ラビオリ<br/>スープ</div></div>                    |  |  | <div><div>ごぼう<br/>サラダ</div><div>ごはん</div><div>HOTだぜ<br/>あつあげひきに<br/>くいため</div><div>酸辣湯</div></div>                         |  |  |                                                           |  |  |
| エネルギー<br>小 521 kcal<br>中 680 kcal                                                                                        |  |  | エネルギー<br>小 557 kcal<br>中 684 kcal                                                                      |  |  | エネルギー<br>小 582 kcal<br>中 707 kcal                                                                              |  |  | エネルギー<br>小 685 kcal<br>中 853 kcal                                                                                     |  |  | エネルギー<br>小 685 kcal<br>中 853 kcal                                                                                          |  |  |                                                           |  |  |
| 食塩相当量<br>2.4 g                                                                                                           |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                         |  |  | 食塩相当量<br>2.3 g                                                                                                 |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                                        |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                                             |  |  |                                                           |  |  |
| 家庭で補いたい食品<br>しゅじつるい                                                                                                      |  |  | 家庭で補いたい食品<br>だいぜいひん                                                                                    |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いもい                                                                                               |  |  | 家庭で補いたい食品<br>にゅうせいひん                                                                                                  |  |  | 家庭で補いたい食品<br>にゅうせいひん                                                                                                       |  |  |                                                           |  |  |
| 赤 緑 黄                                                                                                                    |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                  |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                          |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                 |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>あぶらあげ<br>かぼちゃコロッケ<br>かつおぶし                                                                           |  |  | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ほうしいたけ<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>だいこん<br>キヌサヤ<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ           |  |  | ぎゅうにゅう<br>おろししょうが<br>れんこん<br>にんじん<br>いとこんにゃく<br>えだまめ<br>カリフラワー<br>キャベツ                                         |  |  | ぎゅうにゅう<br>おろししょうが<br>れんこん<br>にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>パセリ                                               |  |  | ぎゅうにゅう<br>レモンかじゅう<br>えのきたけ<br>はくさい<br>こまつな<br>りんごもやし<br>にんじん<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>エリンギ                                      |  |  |                                                           |  |  |
| にんじん<br>たまねぎ<br>ほうしいたけ<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>だいこん<br>キヌサヤ<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ                                       |  |  | こめ<br>だいずあぶら                                                                                           |  |  | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくくりこ                                                                                     |  |  | こめ<br>ごまあぶら<br>ラビオリ                                                                                                   |  |  | ぎゅうにゅう<br>ごぼう<br>ねぎ<br>にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ほうしいたけ<br>たけのこ<br>トマト                                                       |  |  |                                                           |  |  |
| こめ<br>だいずあぶら                                                                                                             |  |  | こめ<br>だいずあぶら                                                                                           |  |  | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくくりこ                                                                                     |  |  | こめ<br>かたくくりこ<br>だいずあぶら<br>さとう<br>いりごま                                                                                 |  |  | こめ<br>だいずあぶら<br>さとう<br>いりごま<br>マヨネーズ<br>ごまあぶら                                                                              |  |  |                                                           |  |  |
| 22                                                                                                                       |  |  | 23<br>しゅうぶん<br>秋分の日                                                                                    |  |  | 24                                                                                                             |  |  | 25                                                                                                                    |  |  | 26<br>うんどうかいおうえん<br>運動会応援メニュー                                                                                              |  |  |                                                           |  |  |
| <div><div>みずなと<br/>あぶらあげの<br/>サラダ</div><div>ぶたキムチ<br/>どんのぐ</div><div>ごはん</div><div>ちゅうか<br/>スープ</div></div>              |  |  | <div><div>きんしあえ</div><div>ぎょうざ<br/>(小2こ、中3こ)</div><div>ごはん</div><div>マーボー<br/>とうふ</div></div>          |  |  | <div><div>ほうれんそうの<br/>しらあえ</div><div>メバルの<br/>ゆずソースがけ</div><div>ごはん</div><div>なめこの<br/>みそしる</div></div>        |  |  | <div><div>うましお<br/>キャベツ</div><div>ソースカツ</div><div>わがごはん</div><div>ぐだくさん<br/>みそしる</div></div>                          |  |  |                                                                                                                            |  |  |                                                           |  |  |
| エネルギー<br>小 581 kcal<br>中 737 kcal                                                                                        |  |  | エネルギー<br>小 607 kcal<br>中 759 kcal                                                                      |  |  | エネルギー<br>小 592 kcal<br>中 718 kcal                                                                              |  |  | エネルギー<br>小 603 kcal<br>中 759 kcal                                                                                     |  |  | エネルギー<br>小 603 kcal<br>中 759 kcal                                                                                          |  |  |                                                           |  |  |
| 食塩相当量<br>2.0 g                                                                                                           |  |  | 食塩相当量<br>1.8 g                                                                                         |  |  | 食塩相当量<br>2.1 g                                                                                                 |  |  | 食塩相当量<br>2.4 g                                                                                                        |  |  | 食塩相当量<br>2.4 g                                                                                                             |  |  |                                                           |  |  |
| 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり                                                                                                     |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いもい                                                                                       |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いろのこいやさい                                                                                          |  |  | 家庭で補いたい食品<br>きのこるい                                                                                                    |  |  | 家庭で補いたい食品<br>きのこるい                                                                                                         |  |  |                                                           |  |  |
| 赤 緑 黄                                                                                                                    |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                  |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                          |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                 |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>かつおぶし                                                                                  |  |  | ぎゅうにゅう<br>しょうが<br>こまつな<br>りんごもやし<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>にはくさい<br>キムチ<br>みずな<br>キャベツ                      |  |  | ぎゅうにゅう<br>スクールギョーザ<br>きんしたまご<br>ぶたミンチ<br>もめんとうふ<br>みそ                                                          |  |  | ぎゅうにゅう<br>メバル<br>もめんとうふ<br>みそ                                                                                         |  |  | ぎゅうにゅう<br>ゆずかじゅう<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>いとこんにゃく<br>なめこ<br>だいこん<br>たまねぎ                                                       |  |  |                                                           |  |  |
| しょうが<br>こまつな<br>りんごもやし<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>にはくさい<br>キムチ<br>みずな<br>キャベツ                                                  |  |  | こめ<br>ごまあぶら<br>すりごま                                                                                    |  |  | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくくりこ                                                                                     |  |  | こめ<br>かたくくりこ<br>だいずあぶら<br>さとう<br>いりごま                                                                                 |  |  | ぎゅうにゅう<br>キャベツ<br>もやし<br>いたこんにゃく<br>ごぼう<br>にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                                                              |  |  |                                                           |  |  |
| こめ<br>ごまあぶら<br>すりごま                                                                                                      |  |  | こめ<br>ごまあぶら<br>すりごま                                                                                    |  |  | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくくりこ                                                                                     |  |  | こめ<br>かたくくりこ<br>だいずあぶら<br>さとう<br>いりごま                                                                                 |  |  | こめ<br>わが<br>あぶら<br>さとう<br>ごま<br>さいいも                                                                                       |  |  |                                                           |  |  |
| 29<br>ふりかえきゅうじつ<br>振替休日                                                                                                  |  |  | 30<br>やさかちやうこんだて<br>おいしい弥栄町献立の日                                                                        |  |  | 8月27日<br>ちゅうがっこう<br>中学校のみ                                                                                      |  |  | 8月28日<br>ちゅうがっこう<br>中学校のみ                                                                                             |  |  | 8月29日<br>ちゅうがっこう<br>中学校のみ                                                                                                  |  |  |                                                           |  |  |
| <div><div>あおじそ<br/>ドレッシング<br/>サラダ</div><div>ポテト<br/>グラタン</div><div>おくしまね<br/>やさかまい<br/>つやひめ</div><div>トマトスープ</div></div> |  |  | <div><div>わかめ<br/>サラダ</div><div>ごはん</div><div>オムレツ</div><div>あつあげと<br/>こまつなの<br/>みそしる</div></div>      |  |  | <div><div>きゅうりの<br/>ばいにくあえ</div><div>ちくぜんに</div><div>ごはん</div><div>とまたま<br/>スープ</div></div>                    |  |  | <div><div>そうめん<br/>うりの<br/>あまずあえ</div><div>しいらの<br/>オニオン<br/>ソースかけ</div><div>ごはん</div><div>あかだしの<br/>みそしる</div></div> |  |  |                                                                                                                            |  |  |                                                           |  |  |
| エネルギー<br>小 598 kcal<br>中 737 kcal                                                                                        |  |  | エネルギー<br>小 550 kcal<br>中 759 kcal                                                                      |  |  | エネルギー<br>小 614 kcal<br>中 759 kcal                                                                              |  |  | エネルギー<br>小 667 kcal<br>中 759 kcal                                                                                     |  |  | エネルギー<br>小 667 kcal<br>中 759 kcal                                                                                          |  |  |                                                           |  |  |
| 食塩相当量<br>2.1 g                                                                                                           |  |  | 食塩相当量<br>2.3 g                                                                                         |  |  | 食塩相当量<br>2.1 g                                                                                                 |  |  | 食塩相当量<br>1.6 g                                                                                                        |  |  | 食塩相当量<br>1.6 g                                                                                                             |  |  |                                                           |  |  |
| 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり                                                                                                     |  |  | 家庭で補いたい食品<br>いもい                                                                                       |  |  | 家庭で補いたい食品<br>しゅじつるい                                                                                            |  |  | 家庭で補いたい食品<br>めんるい                                                                                                     |  |  | 家庭で補いたい食品<br>めんるい                                                                                                          |  |  |                                                           |  |  |
| 赤 緑 黄                                                                                                                    |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                  |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                          |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                 |  |  | 赤 緑 黄                                                                                                                      |  |  |                                                           |  |  |
| ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>ミックスチーズ<br>ちりめん                                                                                      |  |  | たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>にんじん<br>カリフラワー<br>ブロッコリー<br>こまつな<br>チンゲンサイ                                            |  |  | ぎゅうにゅう<br>オムレツ<br>わかめ<br>ちりめん<br>あつあげ<br>みそ                                                                    |  |  | ぎゅうにゅう<br>きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ                                                                        |  |  | ぎゅうにゅう<br>きゅうり<br>しいら<br>もめんとうふ<br>わかめ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>あかみそ                                                              |  |  |                                                           |  |  |
| たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>にんじん<br>カリフラワー<br>ブロッコリー<br>こまつな<br>チンゲンサイ                                                              |  |  | こめ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>だいずあぶら<br>パンこ                                                                   |  |  | こめ<br>さとう                                                                                                      |  |  | こめ<br>だいずあぶら<br>さとう                                                                                                   |  |  | おろししょうが<br>ねぎ<br>おろしにんにく<br>たまねぎ<br>そうめんうり<br>きゅうり<br>にんじん                                                                 |  |  |                                                           |  |  |
| こめ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>だいずあぶら<br>パンこ                                                                                     |  |  | こめ<br>さとう                                                                                              |  |  | こめ<br>さとう                                                                                                      |  |  | こめ<br>だいずあぶら<br>さとう                                                                                                   |  |  | こめ<br>マヨネーズ<br>さとう<br>ごまあぶら                                                                                                |  |  |                                                           |  |  |