

令和5年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主菜	主菜	副菜・洋粉他	たんぱく質を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			たんぱく質	ビタミン	減塩でつきたい減塩
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖菜				
1	金	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き	甘酢和え 冬野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にら 小松菜 にんじん 春菊 白菜	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根 白根	米 砂糖 片栗粉	油	717 326 168 2 7		乳糖部	
4	月	○	ごはん	いわしの梅煮	ひじきの和風サラダ 豆乳入りさつま汁	いわし 油揚げ 豆乳 鶏肉	ツナ 牛乳 ひじき	にんじん 梅 大根 キャベツ しめじ きゅうり	米 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	218 24		果物		
5	火	○	ごはん	きびなごのから揚げ	ごま和え すき焼き煮 みかん	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	青ねぎ ブロッコリー にんじん 春菊	きゅうり 白菜 まいだけ 白ねぎ ごんにゃく みかん とうもろこし ごぼう	米 砂糖 小麦粉 ごま	油	810 35.7 186 2		いも	
すこやかうま塩		○	ごはん	豚肉のゆずおろし焼き	納豆和え なめこのみそ汁	豚肉 納豆 かつお節 高野豆腐	みそ 牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく 大根 ゆず キャベツ たまねぎ なめこ 白ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		717 342 161 22		油脂	
7	木	○	ごはん	鶏肉のアップルシザー焼き	グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	りんご レモン しょうが キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし レタス	米 砂糖 油 じゃがいも		771 294 21.3 28		魚介	
野菜たっぷり100		○	麦ごはん	厚揚げのピリ辛炒め	切干大根の酢の物 白菜と肉団子のスープ	厚揚げ 豚肉 とり肉団子 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら 青ねぎ	しょうが 白菜 たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ 切干大根	米 麦 砂糖 油	ごま油	699 25.1 178 2		小魚	
11	月	○	ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ	小松菜のサラダ サンシータン	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし えのきたけ	米 パン粉 砂糖 油		793 25.5 26.2 1.5		大豆製品	
12	火	○	ごはん	和風ハンバーグ	昆布サラダ ABCスープ	ハンバーグ 大豆	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ レタス	米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも マカロニ		776 29.1 20.7 2.6		緑黄色野菜	
てまえみそ汁リレー：旭給食センター		○	ごはん	ホキと大根の揚げ煮	アーモンド和え ひつつみ汁	ホキ 高野豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	大根 ゆず しょうが キャベツ ごぼう	米 砂糖 油 片栗粉 アーモンド		826 298 239 2.3		乳糖部	
世界の味めぐり：タイ王国		○	ガバオライス	春雨サラダ ゲーンチュートオフォー バナナ	春雨サラダ ゲーンチュートオフォー バナナ	鶏肉 豆腐 大豆 かまぼこ ミートボール	牛乳	ピーマン バジル にんじん にら	しょうが きゅうり たまねぎ バナナ キャベツ 白菜	米 砂糖 油 春雨				海草	
15	金	○	ごはん	松風焼き	ゆかり和え みそ汁	たまご 豆腐 豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん あかし 青ねぎ	カリフラワー たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		743 33.3 188 2		きのこ	
18	月	○	コッパパン いちごジャム	ささみフライ	ブロッコリーのソテー 大豆のミートソース煮	鶏肉 牛肉 チキンウィンナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	いちごジャム コッパパン 米 片栗粉 じゃがいも	油	754 33.8 31.5 2.7		淡色野菜	
19	火	○	ごはん	白身魚のごまみそ焼き	磯香和え 沢煮椀	ホキ 豚肉 大豆	みそ 牛乳 のり	にんじん ほうれん草 青ねぎ	白菜 もやし えのきたけ ごぼう	米 ごま ノンエッグマヨネーズ		726 39.1 16.5 2.5		いも	
20	水	○	三隅っ子カレー	フレンチサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 煎ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 柿 りんご キャベツ きゅうり	米 麦 油 じゃがいも 小麥粉 砂糖 はちみつ	バター	808 30.9 22.1 2.7		大豆製品		
21	木	○	ラッキー にんじんの日 ピラフ	照焼きチキン	彩りサラダ ミネストローネ 米粉のカップケーキ	鶏肉 チキンウィンナー ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト 黄ピーマン パセリ	とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ きゅうり しょうが グリーンピース いちご	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 米粉	ごま油	796 27 31 3.4		小魚	
冬至献立		○	ごはん	豚肉とかぼちゃの揚げ煮	ゆず香和え 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん 青ねぎ	白菜 もやし ゆず たまねぎ れんこん	米 砂糖 油 片栗粉		766 25.9 22.1 2		きのこ	

☆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。

☆世界の味めぐり～タイ王国～

タイでよく食べられているガバオライスが登場します。本場ではホーリーバジルを使いますが、給食ではスイートバジルを使用します。

☆冬至献立～12月22日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われてます。給食ではゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。



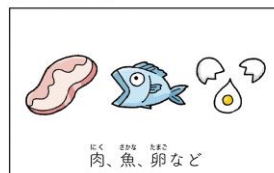
かぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギーとなる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



令和5年12月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

日	曜	牛乳	主菜	主菜	副菜・洋物他	たんぱく質を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		たんぱく質	減塩で減りたい減塩	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・糖菜			
1	金	○	ごはん	ふたにくのしょうがやき	あますあえ ふゆやさいのみそしる	ふたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん しゅんぎく	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	609 28.3 15.2 1.6	乳製品	
4	月	○	ごはん	いわしのうめ	ひじきのわふうサラダ とうにゅういりさつまじる	いわし ツナ あぶらあげ みそ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ だいこん キャベツ しめじ きゅうり	こめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	670 26.0 19.1 1.9	果物	
5	火	○	ごはん	とりにくのアップルジンジャーやき	グリーンサラダ コンソメスープ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	りんご レモン しょうが キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし レタス	こめ さとう じゃがいも	あぶら	654 25.3 19 2.2	魚介	
すこやかうま塩					ふたにくのゆずおろしやき	なっとうあえ なめこのみそしる	ふたにく みそ なっとう かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	にんにく だいこん ゆず キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも	611 29.7 14.7 1.7	油脂	
7	木	○	ごはん	ニギスマッチャフライ	ごまあえ すきやきに	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ニギス	まっちゃん ブロッコリー にんじん しゅんぎく	きゅうり はくさい まいだけ しろねぎ こんにゃく ごぼう とうもろこし	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	661 26.8 20.4 1.4	いも	
野菜たっぷり100					あつあげのピリからいため	きりほしだいこんのすのもの はくさいと にくだんごのスープ	あつあげ ふたにく とりにくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら あおねぎ	しょうが はくさい たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら	606 22.3 16.2 1.2	小魚	
11	月	○	ごはん	だいすとごぼうのミンチカツ	こまつなのサラダ サンシータン	とりにく ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし えのきたけ	こめ パンこ さとう あぶら	662 22.2 22.2 1.5	大豆製品		
12	火	○	ごはん	わふうハンバーグ	こんぶサラダ ABCスープ	ハンバーグ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ レタス	きゅうり キャベツ たまねぎ レタス	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	642 24.3 17.7 1.9	緑黄色野菜	
てまえみそ汁リレー：旭給食センター					ぶりだいこん	アーモンドあえ ひつつみじる	ぶり こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しょうが キャベツ ごぼう	こめ さとう かたくりこ すいとん さつまいも	あぶら アーモンド	700 25.7 21.2 1.9	乳製品
世界の味めぐり：タイ王国					ガパオライス	はるさめサラダ ゲーンチュートアフォー	とりにく とうふ だいす ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン バジル にんじん にら	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい	こめ さとう はるさめ	あぶら	619 26.6 16.5 1.8	海草
15	金	○	ごはん	まつかぜやき	ゆかりあえ みそしる	たまご とうふ さかなだんご ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかし あおねぎ	カリフラワー たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	630 28.5 17.1 1.5	きのこ	
18	月	○	コッパンいちごジャム	ささみフライ	ブロッコリーのソテー だいすのミートソースに	とりにく チキンウィンナー ふたにく だいす きゅうりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	いちごジャム コッパン こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	626 27.9 27.2 2.2	淡色野菜	
19	火	○	ごはん	ホキのごまみそやき	いそかあえ さわにわん バナナ	ホキ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	はくさい ハナナ もやし えのきたけ ごぼう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	674 33.2 14 2.1	いも	
20	水	○	みずみっこカレー	フレンチサラダ	ふたにく ツナ	ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー きピーマン	にんにく しょうが たまねぎ かき りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	バター あぶら	699 27 19.7 2.5	大豆製品	
21	木	○	ごはん	やしししゃも	ブロッコリーのナムル はっぽうさい	ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	ブロッコリー にんじん きぬさや	きゅうり にんにく はくさい しょうが しいだけ たまねぎ ヤングコーン	こめ かたくりこ あぶら ごま	ごまあぶら あぶら ごま	603 27.7 15.8 1.6	卵	
冬至献立					ゆずかあえ ふたにくとかぼちゃのあげに	ゆずかあえ あつあげのみそしる	ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん あおねぎ	はくさい もやし ゆず たまねぎ れんこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	649 22.6 19.7 1.8	きのこ
25	月	○	ピラフ	フライドチキン	いろどりサラダ ミネストローネ	とりにく チキンウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト きピーマン パセリ	とうもろこし たまねぎ しめじ きゅうり グリーンピース	こめ さとう じゃがいも こむぎこ むぎ	あぶら ごまあぶら	618 23.5 19.7 2.6	小魚	

☆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。

☆世界の味めぐり～タイ王国～

タイでよく食べられているガパオライスが登場します。本場ではホーリーバジルを使いますが、給食ではスイートバジルを使用します。

☆冬至献立～12月22日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われてます。給食ではゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。



かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



令和5年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

日	曜	牛乳	主菜	副菜・洋物他	たんぱく質を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		たんぱく質	脂質	塩分	摂取すべき栄養素	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
					肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖類					
1	金	○	ごはん	ふたにくのしょうがやき あますあえ ふゆやさいのみそしる	ふたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん しゆんぎく はくさい	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	609	28.3	15.2	1.6	乳糖
4	月	○	ごはん	チキンカツ サンシータン	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし えのきたけ	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	662	22.2	22.2	1.5	大豆製品
5	火	○	ごはん	とりにくのアップルジンジャーやき グリーンサラダ コンソメスープ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	りんご レモン しょうが キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし レタス	こめ さとう じゃがいも	あぶら	654	25.3	19	2.2	魚介
すこやかうま塩				ふたにくのゆずおろしやき	なつとうあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	にんにく だいこん ゆず キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも		611	29.7	14.7	1.7	油脂
6	水	○	ごはん	ニギスマッチャフライ	ごまあえ すきやきにみかん	ぎゅうにゅう あつあげ ニギス	まっちゃん ブロッコリー にんじん しゆんぎく	きゅうり はくさい まいだけ しろねぎ こんにゃく みかん とうもろこし ごぼう	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	661	27.4	16.5	1.4	いも
野菜たっぷり100				あつあげのピリからいため	きりほしだいこんのすのもの はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら あおねぎ	しょうが はくさい たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	606	22.3	16.2	2	小魚
8	金	○	むぎごはん	あつあげのピリからいため	はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら あおねぎ	しょうが はくさい たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	660	27.4	19.1	1.9	果物
11	月	○	ごはん	いわしのうめ	ひじきのわふうサラダ とうにゅういりさつまじる	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	うめ だいこん キャベツ しめじ きゅうり	こめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	660	27.4	19.1	1.9	果物
12	火	○	ごはん	わふうハンバーグ	こんぶサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ レタス	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	642	24.3	17.7	1.9	緑黄色野菜
てまみそ汁りー：旭給食センター				ぶりだいこん	アーモンドあえ ひつつみじる	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しょうが キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう かたくりこ すいとん さつまいも	あぶら アーモンド	700	25.7	21.2	1.9	乳糖
世界の味めぐり：タイ王国				はるさめサラダ	はるさめサラダ グリーンチートタオ バナナ	ぎゅうにゅう	ピーマン バジル にんじん にら	しょうが きゅうり たまねぎ きくらげ キャベツ パナナ はくさい	こめ さとう あぶら	あぶら	653	27	16.6	1.8	海藻
14	木	○	ガパオライス	はるさめサラダ	はるさめサラダ グリーンチートタオ バナナ	ぎゅうにゅう	ピーマン バジル にんじん にら	しょうが きゅうり たまねぎ きくらげ キャベツ パナナ はくさい	こめ さとう あぶら	あぶら	653	27	16.6	1.8	海藻
15	金	○	ごはん	まつかぜやき	ゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう	にんじん あかし あおねぎ	カリフラワー たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	630	28.5	17.1	1.5	きのこ
18	月	○	コッパンいちごジャム	ささみフライ	ブロッコリーのソテー だいずのミートソース	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	いちごジャム コッパン こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	626	27.9	27.2	2.2	淡色野菜
19	火	○	ごはん	さけのごまみそやき	いそかあえ さわにわん こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	はくさい もやし えのきたけ ごぼう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	622	34.3	15.3	2.1	いも
20	水	○	みずみっこカレー	フレンチサラダ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー きピーマン	にんにく しょうが たまねぎ かき りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	バター あぶら	699	27	19.7	2.5	大豆製品
21	木	○	ラッキーにんじんの日 ピラフ	てりやきチキン	いろどりサラダ ミネストローネ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト きピーマン パセリ	とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり しょうが グリーンピース いちご	こめ さとう あぶら ごまあぶら	あぶら	683	23.5	26.8	2.6	小魚
冬至献立				ゆずかあえ	ゆずかあえ ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん あおねぎ	はくさい もやし ゆず たまねぎ れんこん	こめ さとう あぶら かたくりこ	あぶら	649	22.6	19.7	1.8	きのこ

☆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。

☆世界の味めぐり～タイ王国～

タイでよく食べられているガパオライスが登場します。本場ではホーリーバジルを使いますが、給食ではスイートバジルを使用します。

☆冬至献立～12月22日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われてます。給食ではゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。



かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



肉、魚、卵など

米、めん、いもなど

レバー、にんじんなど