



令和8年2月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

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
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	補いたい食品
							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 油類 種実	エネルギー(kcal) 塩分(g)
2	げつ	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	豚肉と白ねぎの中華炒め	切干大根の塩昆布ナムル にらと卵のスープ	ぶたにく かつおぶし たまご あつあげ	牛乳 しおこんぶ	チンゲンサイ あかきピーマン オレンジピーマン にら ブロッコリー	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	種実類 589 1.7
3	か	節分献立	おにたいじ 鬼退治ごはん	○	いわしのから揚げ	ゆかり和え おふのみそ汁	だいず とりにく いわし みそ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ あかしそ	ごぼう しょうが キャベツ だいこん カリフラワー ぶなしめじ たまねぎ	こめ ごこブレンド かたくりこ つゆふ	あぶら	小魚 635 2.8
4	すい		ごはん	○	ガリバタチキン	キャロットサラダ さつま芋とベーコンのカレースープ	とりにく ツナフレーク ベーコン	牛乳	あおピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	こめ さとう さつま芋 かたくりこ	あぶら バター	海藻 655 2.7
5	もく		ごはん	○	鯖の塩焼き	のり和え のっぺい汁	さば もみのり とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう はねぎ にんじん	キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ さといも こんにやく かたくりこ	あぶら	野菜 628 2.0
6	きん		ごはん	○	揚げ出し豆腐 そぼろあん	もやしと竹輪の和え物 キムチ入りみそ汁	とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ちくわ みそ	あかピーマン きピーマン オレンジピーマン こまつな	たまねぎ りんご もやし ごぼう とうもろこし はくさい しろねぎ とうがらし にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	乳製品 618 2.5
9	げつ		ごはん	○	春巻き	水菜の中華サラダ ラーメン汁しょうゆ味	ぶたにく とりにく ツナフレーク やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン きピーマン オレンジピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ にんにく	こめ さとう かたくりこ ごぼう ラーメン	ごま ごまあぶら	豆類 613 2.1
10	か	建国記念 お祝い献立	浜田市産 有機米ごはん	○	鯖のごまみそ煮 えび団子のおすまし	ごまめ 五目豆 えび団子のおすまし	さば みそ ちくわ えび	牛乳 たら だいず	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん えのきたけ ごぼう こんにやく	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	野菜 616 3.2
12	もく	旅する給食 フランス	ピラフ	○	マスのムニエル	フレンチサラダ ポトフ	ベーコン マス ぶたにく	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー あかきピーマン オレンジピーマン	とうもろこし だいこん たまねぎ セロリー	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	マーガリン	きのこ類 631 2.5
13	きん	野菜たっぶり	ごはん	○	チキンれんこん	ひじきのマリネ ごまみそ汁 ココアムース	とりにく ハム あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	えだまめ こまつな にんじん はねぎ	れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ココアムース	くだもの 700 2.0
16	げつ		ごはん	○	厚焼き卵	油揚げとおかかの和え物 ねぎ塩肉じゃが	たまご あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ おろしにんにく たまねぎ しろねぎ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも いとこんにやく	乳製品 617 1.5	
17	か		パンズパン	○	手作りチーズハンバーグ ケチャップソース	ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ツナフレーク	牛乳 チーズ たまご	みずな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう パイナップル バナナ りんご おうとう	キャベツ ごぼう たまねぎ パナナ しらたまこ	パンズパン マヨネーズ パンこ さとう さくらんぼゼリー しらたまこ	緑黄色野菜 609 1.6
18	すい	すこやかうま塩	ごはん	○	豚肉のスパイシー揚げ	コロコロ野菜の豆乳スープ	ぶたにく とりにく とうにゅう あか・しろすぎのり	牛乳 わかめ こんぶ さくらそう かんてん	ブロッコリー にんじん えだまめ	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん	こめ こめこ かたくりこ	あぶら	種実類 663 2.2
19	もく	浜田ろう学校	ごはん	○	里芋のそぼろ煮 鶏つくねのゆず入りみそ汁	さといも 里芋のそぼろ煮 とり 鶏つくねのゆず入りみそ汁	あかう みそ とりにく	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ だいこん ゆず しいたけ	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	海藻類 583 2.3
20	きん		三隅っ子カレー (麦ごはん)	○	福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) いちご(全員2個)	ぶたにく 牛乳 にんじん	にんにく トマト りんご かき たまねぎ キャベツ だいこん ふくじんづけ いちご しょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	魚 704 2.5			
24	か		あぶたま丼 (ごはん)	○	あぶたま丼 (具)	あお 青のりポテトビーンズ うめ 梅和え	ぶたにく あぶらあげ たまご だいず	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	ほししいたけ だいこん キャベツ たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう かたりこ じゃがいも	あぶら	野菜 646 1.6
25	すい	卒業生 無償提供	ごはん	○	いわしの梅煮 ★のどぐろの塩焼き (小6・中3)	ほうれん草と沢庵のマヨ和え 豚肉と野菜のみそ汁	いわし チキンささみ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のどぐろ みそ	ほうれんそう あかピーマン にんじん バジル	うめ キャベツ たくあん たまねぎ しろねぎ	こめ マヨネーズ さとう かたくりこ じゃがいも	豆類 620 2.1	
26	もく		ごはん	○	バジルガーリック チキン	だいこん 大根のサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナフレーク ベーコン	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ バジル	にんにく だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら	いも類 698 2.1
27	きん		ごはん	○	厚揚げと大根の そぼろ煮	キャベツとインゲンのごま和え 里芋と白菜のみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん はねぎ	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし はくさい	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	きのこ類 585 1.7

☆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。

浜田市商工労働課からのお知らせです。
BUY浜田運動をみなさんに知ってもらいた
いので、ケーブルテレビで番組をつくりまし
た!
ぜひご覧ください!



放送予定はこちらから

節分 豆ちしき



「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事と
もに現在まで伝えられています。





令和8年2月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

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	
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	補いたい食品	
							肉・魚・卵	乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	エネルギー(kcal)	
							大豆製品	海藻・小魚	野菜	きのこ	いも類・砂糖	油類	塩分(g)	
2	げつ	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	豚肉と白ねぎの中華炒め	切干大根の塩昆布ナムル にらと卵のスープ	ぶたにく かつおぶし たまご あつあげ	牛乳 しおこんぶ	チンゲンサイ あかきピーマン オレンジピーマン にら	しょうが にんにく もやし にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	種実類 589 1.7
3	か	鬼退治ごはん	○	いわしのから揚げ	ゆかり和え おふのみそ汁	だいたい とりにく いわし みそ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ あかしそ	ごぼう キャベツ カリフラワー たまねぎ	しょうが だいこん ぶなしめじ	こめ ごこブレンド かたくりこ つゆふ	あぶら	小魚 635 2.8	
4	すい	ごはん	○	ガリパタチキン	キャロットサラダ さつま芋とベーコンのカレースープ	とりにく ツナフレック ベーコン	牛乳	あおピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	きゅうり にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら バター	海藻 655 2.7	
5	もく	ごはん	○	鯖の塩焼き	のり和え のっぺい汁	さば もみのり とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう しめじ	どうもろこし しめじ	こめ さといも こんにやく かたくりこ		野菜 628 2.0	
6	きん	揚出し豆腐 そぼろあん	○	もやしと竹輪の和え物 キムチ入りみそ汁	とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ちくわ みそ	あかピーマン きピーマン オレンジピーマン こまつな	たまねぎ りんご もやし ごぼう どうもろこし はくさい しろねぎ とうからし にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	乳製品 618 2.5		
9	げつ	ごはん	○	春巻き	水菜の中華サラダ ラーメン汁しょうゆ味	ぶたにく とりにく ツナフレック やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン きピーマン オレンジピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ	ごぼう しめじ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ラーメン	ごま ごまあぶら あぶら	豆類 613 2.1	
10	か	建国記念 お祝い献立	○	鯖のごまみそ煮 えび団子のおすまし	ごもくまめ 五目豆 えび団子のおすまし	さば みそ ちくわ えび	牛乳 たら だいず	にんじん こまつな いんげん	しょうが えのきたけ ごぼう こんにやく	だいこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	野菜 616 3.2	
12	もく	旅する給食 フランス	○	マスのムニエル	フレンチサラダ ポトフ	ベーコン マス ぶたにく	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー あかきピーマン	どうもろこし だいこん たまねぎ セロリー オレンジピーマン	キャベツ たまねぎ	こめ おぎ こむぎこ さとう じゃがいも	バター あぶら	きのこ類 631 2.5	
13	きん	野菜たっぷり	○	チキンれんこん	ひじきのマリネ ごまみそ汁	とりにく ハム あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき みそ	えだまめ こまつな にんじん はねぎ	れんこん どうもろこし たまねぎ えのきたけ	キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	くだもの 700 2.0	
17	か	パンズパン	○	手作りチーズハンバーグ ケチャップソース	ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ツナフレック	牛乳 チーズ たまご	みずな にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう パイナップル りんご おうとう	キャベツ ごぼう バナナ	パンズパン パンこ さくらんぼゼリー しらたまこ	あぶら	緑黄色野菜 609 1.6	
18	すい	すこやかうま塩	○	豚肉のスパイシー揚げ	コロコロ野菜の豆乳スープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 わかめ こんぶ さくらそう かんてん	ブロッコリー にんじん えだまめ	キャベツ どうもろこし たまねぎ だいこん	ごぼう たまねぎ	こめ こめこ かたくりこ	あぶら	種実類 663 2.2	
19	もく	赤魚の塩こうじ焼き	○	里芋のそぼろ煮 鶏つくねのゆず入りみそ汁	さといも に とりにく	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	しょうが はくさい だいこん	たまねぎ ぶなしめじ ゆず	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	海藻類 583 2.3		
20	きん	三隅っ子カレー (麦ごはん)	○	福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) みかん	ぶたにく 福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) みかん	牛乳	にんじん	にんにく トマト りんご かき たまねぎ キャベツ ふくじんづけ みかん しょうが	ごぼう たまねぎ	こめ おぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	魚 704 2.5		
24	か	あぶたま井 (ごはん)	○	あぶたま井 (具)	青のりポテトビーンズ うめあえ 梅和え	ぶたにく あぶらあげ たまご だいず	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	しめじ だいこん たまねぎ うめ	こめ おぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	野菜 646 1.6		
25	すい	卒業生 無償提供	○	カレーの唐揚げ ★のどぐろの塩焼き (小6・中3)	ほうれん草と沢庵のマヨ和え 豚肉と野菜のみそ汁	カレー チキンささみ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のどぐろ みそ	ほうれんそう あかピーマン にんじん	しろねぎ たくあん たまねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	豆類 620 2.1	
26	もく	ごはん	○	バジルガーリック チキン	だいこん 大根のサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナフレック ベーコン	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ バジル	にんにく たまねぎ	だいこん	こめ こむぎこ	あぶら	いも類 698 2.1	
27	きん	厚揚げと大根の そぼろ煮	○	キャベツとインゲンのごま和え 里芋と白菜のみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん はねぎ	しょうが だいこん キャベツ どうもろこし はくさい	しろねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	きのこ類 585 1.7		

☆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。

浜田市商工労働課からのお知らせです。
BUY浜田運動をみなさんに知ってもらいた
いので、ケーブルテレビで番組をつくりまし
た！ぜひご覧ください！



放送予定はこちらから

節分 豆ちしき

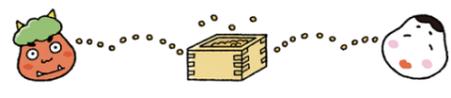


「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事と
もに現在まで伝えられています。





令和8年2月 学校給食献立表



浜田市立三隅中学校

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	
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	補いたい食品	
							肉・魚・卵	乳製品	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂類	エネルギー (kcal)	
							大豆製品	海藻・小魚	野菜	きのこ	いも類・砂糖	油類	塩分 (g)	
2	げつ	ラッキー にんじんの日	ごはん	豚肉と白ねぎの中華炒め	切干大根の塩昆布ナムル	ぶたにく 牛乳 かつおぶし おこし たまご	チンゲンサイ あかきピーマン オレンジピーマン	しょうが にんにく もやし	しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	しゅじつ 種実類	731	
3	か	節分献立 鬼退治ごはん	ごはん	いわしのから揚げ	ゆかり和え	だいず とりにく いわし みそ	にんじん はねぎ あかしそ	ごぼう しょうが キャベツ だいこん カリフラワー ぶなしめじ たまねぎ	こめ ごこブレンド かたくりこ つゆふ	あぶら ごま	こざかな 小魚	783		
4	すい		ごはん	ガリパタチキン	キャロットサラダ	とりにく ツナ ベーコン	あおピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら バター	かいそう 海藻	812		
5	もく		ごはん	鯖の塩焼き	のり和え	さば もみのり とりにく あつあげ	ほうれんそう はねぎ にんじん	キャベツ ごぼう ほしいたけ	こめ さといも こんにやく かたくりこ		やさい 野菜	772		
6	きん		ごはん	揚げ出し豆腐	もやしと竹輪の和え物	とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	あかピーマン きピーマン オレンジピーマン こまつな	たまねぎ りんご もやし ごぼう はくさい とうからし しろんぎ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま	にゅうせいひん 乳製品	765		
9	げつ		ごはん	春巻き	水菜の中華サラダ	ぶたにく とりにく ツナ やきぶた	にんじん みずな あかピーマン きピーマン オレンジピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎ ラーメン	あぶら ごま	まめい 豆類	763		
10	か	建国記念 お祝い献立	浜田市産 有機米ごはん	鯖のごまみそ煮	五目豆	さば みそ ちくわ えび	にんじん こまつな いんげん	しょうが えのきたけ ごぼう こんにやく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	やさい 野菜	756		
12	もく	旅する給食 フランス	ピラフ	マスのムニエル	フレンチサラダ	ベーコン マス ぶたにく	にんじん グリーンピース ブロッコリー あかきピーマン	とうもろこし だいこん たまねぎ セロリー オレンジピーマン	こめ おぎ こむぎ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら	きのこ類	771		
13	きん	野菜たっぷり	ごはん	チキンれんこん	ひじきのマリネ	とりにく ハム あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき みそ	えだまめ こまつな にんじん はねぎ	れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	くだもの	747	
16	げつ		ごはん	厚焼き卵	油揚げとおかかの和え物	たまご あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	牛乳 こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ じゃがいも いとこんにやく	あぶら ごま	にゅうせいひん 乳製品	759		
17	か		パンズパン	手作りチーズハンバーグ	ごぼうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ツナフレック	牛乳 チーズ	みずな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう パイナップル バナナ りんご おうとう	キャベツ ごぼう たまねぎ	パンズパン パンこ さくらんぼゼリー しらたまこ	りょうりょう 緑黄色野菜	734	
18	すい	すこやかうま塩	ごはん	豚肉のスパイシー揚げ	海藻サラダ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 わかめ こんぶ さくらそう かんてん	ブロッコリー にんじん えだまめ だいこん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ こめ かたくりこ	あぶら	しゅじつ 種実類	700	
19	もく	浜田ろう学校	ごはん	赤魚の塩こうじ焼き	里芋のそぼろ煮	あかうお みそ とりにく	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	しょうが はくさい だいこん しいたけ	たまねぎ ぶなしめじ ゆず	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	かいそう 海藻類	590
20	きん	三隅っ子カレー (麦ごはん)	ごはん	福神漬け和え	三隅っ子カレー(ルー)	ぶたにく 牛乳	にんじん	にんにく トマト りんご かき たまねぎ キャベツ ふくじんづけ みかん しょうが	こめ おぎ こむぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	さかな 魚	865		
24	か	あぶたま井 (ごはん)	あぶたま井 (具)	青のりポテトビーンズ	梅和え	ぶたにく あぶらあげ たまご だいず	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	ほしいたけ だいこん たまねぎ うめ	こめ おぎ さとう かたりこ じゃがいも	あぶら	やさい 野菜	795	
25	すい	卒業生 無償提供	ごはん	いわしの梅煮	★のどぐろの塩焼き (小6・中3)	いわし チキンささみ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう あかピーマン にんじん	うめ キャベツ たくあん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	まめい 豆類	762	
26	もく		ごはん	バジルガーリック チキン	かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ だいこん	こめ こむぎ	あぶら	いも類	856	
27	きん		ごはん	厚揚げと大根の そぼろ煮	キャベツとインゲンのごま和え	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん はねぎ	しょうが だいこん しろねぎ キャベツ はくさい	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	きのこ類	722	

☆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。

浜田市商工労働課からのお知らせです。
BUY浜田運動をみなさんに知ってもらいたい
ので、ケーブルテレビで番組をつくりました!
ぜひご覧ください!



放送予定はこちらから

節分 豆ちしき



「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事と
もに現在まで伝えられています。

