



# 令和8年3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	エネルギー(kcal)
							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 油脂類 種実	
2	月	受験応援献立 ラッキーにんじんの日	ごはん	○	サクサク衣のトンカツ みそだれかけ	れんこんサラダ ABCパスタとエリンギのスープ	ぶたにく みそ ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ にんにく れんこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ ごまドレッシング マカロニ ごまあぶら	くだもの 692.0 2.8	
3	火	ひな祭り献立	ひな祭り穴子寿司 ちらしおり	○	菜の花の和え物 はなふのすまし汁 さくらもち	たまご みそ くろまめ とりささみ あなご あかうお	牛乳 のり	えのきたけ しいたけ キャベツ インゲン	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう はちみつ さくらふ	ごま あぶら ごま さくらもち	ひなあられ 655.0 2.7	
4	水		ごはん	○	蒸ししゅうまい (全員2個) 麻婆豆腐	バンサンスー まごわやさしいみそ汁	みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにく	牛乳	はねぎ にんじん たまねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが もやし しろねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	かいそう 733.0 2.5	
5	木	すこやかうま塩	ごはん	○	たらの レモンがらめ まごわやさしいみそ汁	あご あらめ たら みそ なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん えのき レモン キャベツ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	こざかな 584.0 2.0	
6	金	卒業 お祝い献立	赤飯	○	元気サラダ 沢煮椀	かつおぶし あずき ハム とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	もやし えのき キャベツ ごぼう とうもろこし しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	いも 620.0 2.6	
9	月		チャーハン	○	ナッツごぼう 中華風コーンスープ	やきぶた	牛乳	はねぎ にんじん チンゲンさい	たまねぎ えのき ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド ごまあぶら	まめ 582.0 2.1	
10	火		ごはん	○	切干大根の五目煮 鶏ときこのすまし汁	みそ さけ さつまあげ とりにく	牛乳	はねぎ にんじん インゲン	えのき しめじ きりぼしだいこん こんにやく	こめ さとう	ごま あぶら	かいそう 548.0 1.8	
11	水		ごはん	○	チョレギサラダ みそキムチ汁	とりにく とうふ みそ ツナ	牛乳 わかめ のり	こまつな はねぎ にんじん	しめじ たまねぎ もやし しょうが りんご にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	いも 682.0 2.5	
12	木		牛丼(ごはん)	○	梅おかか和え 油揚げともやしのみそ汁	みそ ぎゅうにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ インゲン	だいこん うめ もやし たまねぎ キャベツ しいたけ こんにやく	こめ さとう むぎ	あぶら	ナッツ 624.0 2.7	
13	金		ロールパン	○	えびフライ ポークビーンズ	だいず えび ハム ぶたにく	牛乳	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ	ロールパン こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	きのこ 587.0 2.7	
16	月		浜田市産 有機米ごはん	○	ひじきの炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	みそ さば だいず ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん はねぎ	えのき たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	やさしい 645.0 2.1	
17	火	野菜たっぷり	ごはん	○	さわらの キャロットソース焼き ポトフ	さわら ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	くだもの 634.0 1.8	
18	水		三隅っ子カレー (ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ 三隅っ子カレー(ルー) 青りんごゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	トマト にんじん	かき りんご ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんにく あおりんご しょうが	こめ さとう むぎ ゼリー じゃがいも	あぶら	さかな 713.0 2.4	
23	月	令和7年度 給食最終日	ごはん	○	のりサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	ぶたにく みそ ちくわ ベーコン	牛乳 もみのり	ブロッコリー にんじん チンゲンさい	ごぼう えのき キャベツ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さかな 692.0 2.6	

☆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。

## 1年間の給食をふり返りましょう

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。毎日先生やお友だちと食べる給食が栄養となって体も心も大きく成長したことでしょう。

3月はそんな1年をふり返り、できるようになったことをチェックし、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



<input type="checkbox"/> 食事の前、わすれずに手あらいできた。 	<input type="checkbox"/> 心をこめて食事のあいさつをした。 	<input type="checkbox"/> すききらいなくなんでも食べた。 	<input type="checkbox"/> いいせいで食べた。 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって食べた。 	<input type="checkbox"/> ルールを守ってかたづけをした。 
---	---	--	--	--	--



# 令和8年3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	エネルギー(kcal)	
							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		塩分(g)
2	月	受験応援献立 ラッキーにんじんの日	ごはん	○	サク咲く衣のトンカツ みそだれかけ	れんこんサラダ パスタとエリンギのスープ	ぶたにく みそ ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ごまドレッシング マカロニ ごまあぶら	くだもの 696.0 2.8		
3	火	ひな祭り献立	ひな祭り穴子寿司 ちらしおり	○	菜の花の和え物 はなふのすまし汁 さくらもち	たまご みそ くろまめ ツナ あなご あかうお	牛乳 のり	えのきたけ しいたけ キャベツ インゲン	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう はちみつ さくらふ	ごま あぶら さくらもち	ひなあられ 652.0 2.5		
4	水		ごはん	○	蒸ししゅうまい (全員2個) 麻婆豆腐	バンサンスー	みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにく	牛乳	はねぎ にんじん たまねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが もやし しろねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	かいそう 733.0 2.5		
5	木	すこやかうま塩	ごはん	○	たらの レモンがらめ まごわやさしいみそ汁	納豆和え	あご あらめ たら みそ なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん えのき レモン キャベツ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	こざかな 574.0 1.9	
6	金	卒業 お祝い献立	赤飯	○	元気サラダ 沢煮椀	元気サラダ 鶏のてり焼き	かつおぶし あずき ハム とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	もやし えのき キャベツ ごぼう とうもろこし しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	いも 607.0 2.5	
9	月	三隅町調理場	チャーハン	○	ナッツごぼう みそキムチ汁	ナッツごぼう みそキムチ汁	やきぶた とうふ みそ	牛乳	はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう しろねぎ りんご にんにく しょうが	とうもろこし ごぼう はくさい こめこ	こめ さとう あぶら アーモンド ごまあぶら	まめ 596.0 2.3	
10	火		ごはん	○	切干大根の五目煮 鶏ときこのすまし汁	切干大根の五目煮 鶏ときこのすまし汁	みそ さけ さつまあげ とりにく	牛乳	はねぎ にんじん インゲン	えのき しめじ たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく	こめ さとう	ごま あぶら	かいそう 573.0 1.8	
11	水		ごはん	○	もやしの中華和え 厚揚げの五目スープ	もやしの中華和え 厚揚げの五目スープ	とりにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ しょうが	もやし キャベツ ごぼう はくさい うめ	こめ さとう あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	いも 682.0 1.8	
12	木		豚丼(ごはん)	○	梅おかか和え 油揚げともやしのみそ汁	梅おかか和え 油揚げともやしのみそ汁	みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ インゲン	だいこん もやし たまねぎ キャベツ うめ	こめ さとう	あぶら	ナッツ 568.0 2.8	
13	金		ロールパン	○	えびフライ	ブロッコリーとハムのカレーマヨサラダ ポークビーンズ	だいたい えび ハム ぶたにく	牛乳	ブロッコリー いんげん にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	ロールパン ごま さとう かたくりこ	あぶら	きのこ 580.0 2.6	
16	月	浜田市産 有機米ごはん	ごはん	○	ひじきの炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	ひじきの炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	みそ さば だいず ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん はねぎ	えのき たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	やさい 636.0 2.0	
17	火	野菜たっぷり	ごはん	○	さわらの キャロットソース焼き ポトフ	ごぼうサラダ ポトフ	さわら ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ ごぼう	たまねぎ ごぼう	こめ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	くだもの 559.0 1.8	
18	水		三隅っ子カレー (ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ 三隅っ子カレー(ルー) 青りんごゼリー	ブロッコリーのサラダ 三隅っ子カレー(ルー) 青りんごゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	トマト にんじん	かき りんご ブロッコリー たまねぎ しょうが あおりんご にんにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ	あぶら	さかな 724.0 2.4
23	月	令和7年度 給食最終日	ごはん	○	のりサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	のりサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	ぶたにく みそ ちくわ ベーコン	牛乳 もみのり	ブロッコリー にんじん チンゲンさい グリーンピース	ごぼう えのき キャベツ にんにく	たまねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら かたくりこ	あぶら	さかな 595.0 2.2

☆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。

## 1年間の給食をふり返りましょう

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。  
さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。毎日先生やお友だちと食べる給食が栄養となって体も心も大きく成長したことでしょう。  
3月はそんな1年をふり返り、できるようになったことをチェックし、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



- 食事の前、わすれずに手あらうできた。
- 心をこめて食事のあいさつをした。
- すききらいなくなんでも食べた。
- いいせいで食べた。
- はしを正しくもって食べた。
- ルールを守ってかたづけをした。



# 令和8年3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	エネルギー(kcal)
							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	油類 種実	塩分(g)
2	月	受験応援献立 ラッキーにんじんの日	ごはん	○	サクサク衣のトンカツ みそだれかけ	れんこんサラダ ABCパスタとエリンギのスープ	ぶたにく みそ ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ にんにく れんこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら ごま ごまドレッシング ごまあぶら	くだもの 833.0 3.6
3	火	ひな祭り献立	ひな祭り穴子寿司 ちらしおり	○	菜の花の和え物 はなふのすまし汁 さくらもち	たまご みそ くるまめ とりささみ	牛乳 のり	えのき しいたけ キャベツ インゲン	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう はちみつ さくらふ	ごま ごま	ひなあられ 743.0 3.0	
4	水		ごはん	○	蒸ししゅうまい (全員2個) 麻婆豆腐	バンサンスー 麻婆豆腐	みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにく	牛乳	はねぎ にんじん たまねぎ	たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ しょうが もやし しろねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	かいそう 839.0 3.0	
5	木	すこやかうま塩	浜田市産 有機米ごはん	○	たらの レモンがらめ まごわやさしいみそ汁	納豆和え	あご あらめ たら みそ なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのき レモン キャベツ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	こざかな 689.0 2.4
6	金	卒業 お祝い献立	赤飯	○	鶏のてり焼き	元気サラダ 沢煮椀 青りんごゼリー	かつおぶし あずき ハム とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	もやし キャベツ えのき ごぼう きゅうり とうもろこし しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	いも 772.0 3.1
10	火		ごはん	○	マスのごまみそ焼き 鶏ときのこのすまし汁	切干大根の五目煮	みそ マス さつまあげ とりにく	牛乳	はねぎ にんじん インゲン	えのき たまねぎ しめじ きりぼしだいこん こんにゃく	こめ さとう	ごま あぶら	かいそう 735.0 2.0
11	水	三隅町調理場	ごはん	○	鶏のから揚げ	チョレギサラダ みそキムチ汁	とりにく とうふ みそ ツナ	牛乳 わかめ のり	こまつな はねぎ にんじん	しめじ キャベツ たまねぎ もやし しょうが りんご にんにく	こめ さとう かたくりこ トック	あぶら ごま ごまあぶら	いも 805.0 2.9
12	木		牛丼(ごはん)	○	牛丼(具)	梅おかか和え 油揚げともやしのみそ汁	みそ ぎゅうにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ インゲン	だいこん もやし うめ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ こんにゃく	こめ さとう むぎ	あぶら	ナッツ 719.0 3.1
13	金		ロールパン	○	えびフライ	ブロッコリーとハムのカレーマヨサラダ ポークビーンズ	だいず えび ハム ぶたにく	牛乳	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ	ロールパン こむぎこ じゃがいも パンこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	きのこ 770.0 3.4
16	月		ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き じゃがいもとえのきのみそ汁	ひじきの炒め煮	みそ さば だいず ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん はねぎ	えのき たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	やさい 733.0 2.3
17	火	野菜たっぷり	ごはん	○	さわらの キャロットソース焼き	ごぼうサラダ ポトフ	さわら ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	くだもの 750.0 2.1
18	水		三隅っ子カレー (ごはん)	○		ブロッコリーのサラダ 三隅っ子カレー(ルー)	ぶたにく ツナ	牛乳	トマト にんじん	かき キャベツ ブロッコリー りんご とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	さかな 759.0 2.6
19	木		チャーハン	○		ナッツごぼう 中華風コーンスープ	やきぶた	牛乳	にんじん チンゲンさい	たまねぎ とうもろこし えのき ごぼう しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド ごまあぶら	まめ 672.0 2.6
23	月	令和7年度 給食最終日	ごはん	○	ポークチャップ	のりサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	ぶたにく みそ ちくわ ベーコン	牛乳 もみのり	ブロッコリー にんじん チンゲンさい	ごぼう たまねぎ えのき キャベツ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	さかな 692.0 2.6

☆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。

## 1年間の給食をふり返りましょう

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。毎日先生やお友だちと食べる給食が栄養となって体も心も大きく成長したことでしょう。

3月はそんな1年をふり返り、できるようになったことをチェックし、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



食事の前、必ず手を洗った。

心をこめて食事のあいさつをした。

すきらいなくなんでも食べた。

いいせいで食べた。

はしを正しくもって食べた。

ルールを守ってかたづけをした。