

令和6年7月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

浜田市立三隅小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		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	
						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・種実	エネルギー (kcal)
						塩分 (g)						
1	月	○	たかな ライス		ナッツごぼう ウィンナーと かぼちゃのポトフ	ふたにく ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん かぼちゃ おくら	たまねぎ しろねぎ ごぼう ズッキーニ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら アーモンド	魚介 675 2.6
2	火	○	ごはん	なつやさい マーボー	ハンパンジー ふうサラダ ちゅうかスープ	ふたにく みそ あつあげ さかなだんご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ごぼう えだまめ もやし にんにく しょうが キャバツ きゅうり エリンギ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	乳製品 617 1.9
てまえみそ汁リレー：栄養給食センター												
3	水	○	ごはん	ふたにくの ガーリック いため	ゆでやさい 	ふたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	にんにく たまねぎ れんこん キャバツ なす きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	きのこ 615 1.7
4	木	○	ごはん	えびカツ	いんげんのサラダ とうにゅうスープ	えび ツナ とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ マカロニ パンこ こむぎこ きんときまめ さとう しろいんげんまめ	あぶら ごまあぶら	淡色野菜 651 2.0
七夕献立												
5	金	○	たなばた すし	いわしの おかに	ごしきあえ おくらすましじる	ぎゅうにく あぶらあげ なると いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	とうもろこし うめ えだまめ きゅうり ごぼう キャバツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう マロニー	あぶら 	緑黄色野菜 654 3.3
すこやかうま道												
8	月	○	ごはん	しいらの いそべやき	はなやさいのサラダ じゃがいもの みそじる	しいら こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	しょうが キャバツ カリフラワー たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	乳製品 627 1.7
9	火	○	ピビンバ		わかめスープ	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし キャバツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも 582 2.3
10	水	○	むぎ ごはん	スタミナ なっとう	ほうれんそうのサラダ つみれじる	なっとう ツナ ふたにく とりにくだんご みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん こまつな あかピーマン	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	小魚 671 2.1
11	木	○	ゆかり ごはん	おこのみやき	ブロッコリーのナムル みそスープ	ふたにく ちくわ たまご みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ブロッコリー あかしそ にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり なす たまねぎ	こめ ながいも こむぎこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	果物 667 3.3
12	金	○	ごはん	さばのしお こうじやき	ひじきのいために さわにわん	さば だいず ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	あぶら	淡色野菜 645 1.8
16	火	○	ごはん	かぼちゃ ひきにく フライ	ごますあえ キムチいりみそじる	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ きりしだいこん	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	海藻 653 2.3
野菜たっぷり100												
17	水	○	ごはん	とりにくの なつやさい ソースがけ	ようふうきんぴら モロヘイヤスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん トマト いんげん モロヘイヤ	ズッキーニ えのきたけ とうもろこし ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	大豆製品 661 1.5
18	木	○	なつやさい カツカレー		フレンチサラダ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす りんご キャバツ きゅうり	こめ さとう パンこ	あぶら	乳製品 740 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。

☆七夕献立～7月7日は七夕です～

切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」を入れた「七夕汁」と、五つの野菜を使った「五色和え」を取り入れました。五色あえは、七夕に五色の短冊に願い事を書くことにちなんでいます。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



令和6年7月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

浜田市立岡見小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		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	
						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・種実	
1	月	○	たかな ライス		ナッツごぼう ウィンナーと かぼちゃのポトフ	ぶたにく ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん かぼちゃ おくら	たまねぎ しろねぎ ごぼう ズッキーニ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら アーモンド	魚介 675 2.6
2	火	○	ごはん	なつやさい マーボー	バンバンジー ふうサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく みそ あつあげ さかなだんご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ごぼう えだまめ もやし にんにく しょうが キャバツ きゅうり エリンギ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	乳製品 617 1.9
てまみそ汁リレー：栄養給食センター												
3	水	○	ごはん	ぶたにくの ガーリック いため	ゆでやさい 	ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	にんにく たまねぎ れんこん キャバツ なす きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	きのこ 615 1.7
4	木	○	ごはん	えびカツ	いんげんのサラダ とうにゅうスープ	えび ツナ とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ マカロニ パンこ こむぎこ きんときまめ さとう しろいんげんまめ	あぶら ごまあぶら	淡色野菜 651 2.0
5	金	○	たなばた すし	シルバーの てりやき	ごしきあえ おくらのみしる	ぎゅうにく あぶらあげ なると シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	とうもろこし うめ えだまめ きゅうり ごぼう キャバツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう マロニー	あぶら 	緑黄色野菜 654 3.3
すこやかうま道												
8	月	○	ごはん	しいらの いそべやき	はなやさいのサラダ じゃがいもの みそしる	しいら こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	しょうが キャバツ カリフラワー たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	乳製品 627 1.7
9	火	○	ビビンバ		わかめスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし キャバツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも 582 2.3
10	水	○	ゆかり ごはん	おこのみやき	ブロッコリーのナムル みそスープ	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ブロッコリー あかしそ にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり なす たまねぎ	こめ ながいも こむぎこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	果物 667 3.3
11	木	○	ごはん	さばのしお こうじやき	ひじきのいために さわにわん	さば だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	あぶら	淡色野菜 645 1.8
12	金	○	むぎ ごはん	スタミナ なっとう	ほうれんそうのサラダ つみれじ	なっとう ツナ ぶたにく とりにくだんご みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん こまつな あかピーマン	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	小魚 671 2.1
16	火	○	ごはん	かぼちゃ ひきにく フライ	ごますあえ キムチいりみそしる	ぶたにく ツナ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ きりぼしだいこん はくさいキムチ	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	海藻 653 2.3
野菜たっぷり100												
17	水	○	ごはん	とりにくの なつやさい ソースがけ	ようふうきんぴら モロヘイヤスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん トマト いんげん モロヘイヤ	ズッキーニ えのきたけ とうもろこし ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	大豆製品 661 1.5
18	木	○	なつやさい カツカレー		フレンチサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす りんご キャバツ きゅうり	こめ さとう パンこ	あぶら	乳製品 740 2.2
19	金	○	ごはん	なすのミートソー スやき	やさいサラダ オニオンスープ マスカットゼリー	ぶたにく 特選ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャバツ なす マスカット きゅうり	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	魚介 702 2.4

☆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。

☆七夕献立～7月7日は七夕です～

切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」を入れた「七夕汁」と、五つの野菜を使った「五色和え」を取り入れました。五色あえは、七夕に五色の短冊に願い事を書くことにちなんでいます。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

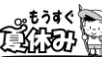
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



令和6年7月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		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・種実	塩分 (g)
1	月	○	高菜ライス		ナッツごぼう ウィンナーと かぼちゃのポトフ	豚肉 ミニウィンナー	牛乳	高菜漬け にんじん かぼちゃ おくら	たまねぎ 白ねぎ ごぼう ズッキーニ	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 アーモンド	魚介 782 3.1
2	火	○	ごはん	夏野菜 マーボー	ハンバンジー風サラダ 中華スープ	豚肉 みそ 厚揚げ 魚団子 鶏肉	牛乳	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ごぼう 枝豆 もやし にんにく しょうが キャバツ きゅうり エリンギ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	乳製品 729 2.2
七夕献立			七夕寿司	いわしの おなか煮	五色和え おくらのすまし汁	いわし 油揚げ なると 卵 かつお節	牛乳	にんじん おくら いんげん	とうもろこし きゅうり 椎茸 ごぼう キャバツ えのきだけ たまねぎ	米 砂糖 マロニー		緑黄色野菜 748 3.3
3	水	○			ごはん	ハムカツ	いんげんのサラダ 豆乳スープ	ハム ツナ 豆乳 大豆	牛乳	いんげん にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ とうもろこし 枝豆	米 マカロニ パン粉 金時豆 砂糖 白いんげん豆
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター						ゆで野菜	豚肉 みそ 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん トマト 青ねぎ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	きのこ 724 2.1
5	金	○	ごはん	豚肉の ガーリック 炒め	花野菜のサラダ じゃがいものみそ汁	しいら 高野豆腐 みそ	牛乳 あおさ	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	しょうが キャバツ カリフラワー たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま	乳製品 738 2.1
8	月	○	ごはん	 しいらの いそべ焼き	わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	こんにゃく もやし キャバツ たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	いも 686 2.8
9	火	○	ビビンバ		ほうれん草のサラダ つみれ汁	納豆 ツナ 豚肉 鶏肉団子 みそ	牛乳	ほうれん草 青ねぎ にんじん 小松菜 赤ピーマン	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ	米 麦 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	小魚 781 2.5
10	水	○	麦 ごはん	スタミナ 納豆	ひじきの炒め煮 沢煮椀	鯖 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 青ねぎ	もやし ごぼう えのきだけ	米 砂糖	油	淡色野菜 763 2.2
12	金	○	ごはん	お好み焼き	ブロッコリーのナムル みそスープ	豚肉 ちくわ 卵 みそ	牛乳 あおさ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャバツ きゅうり なす たまねぎ	米 長いも 小麦粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	果物 782 2.9
16	火	○	ごはん	かぼちゃ ひき肉 フライ	ごま酢和え キムチ入りみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ 切干大根	米 パン粉 油 里いも ごま 小麦粉 砂糖	海草 801 2.8	
野菜たっぷり100			ごはん	鶏肉の 夏野菜 ソースがけ	洋風きんぴら モロヘイヤスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト いんげん モロヘイヤ	ズッキーニ えのきだけ とうもろこし ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく もやし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	大豆製品 780 1.7
17	水	○			夏野菜カツ カレー		フレンチサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 黄ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす りんご キャバツ きゅうり	米 砂糖 パン粉

☆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。

☆七夕献立～7月7日は七夕です～

切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」を入れた「七夕汁」と、五つの野菜を使った「五色和え」を取り入れました。五色あえは、七夕に五色の短冊に願い事を書くことにちなんでいます。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

