



令和7年9月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	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	火	野菜たっぷり ごはん	○	飛魚の南蛮漬 鶏ごぼう汁	磯香和え 鶏ごぼう汁	とびうお とりにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ あかパプリカ	えだまめ たまねぎ キャベツ こんにゃく	とうもろこし ごぼう こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	いも 623 1.8
3	水	鶏そぼろごはん (麦ごはん)	○	鶏そぼろごはん(具) 豚肉と野菜のみそ汁	アーモンド和え 豚肉と野菜のみそ汁	とりにく たまご こうどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ほうれんそう こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	魚 614 2.2
4	木	ごはん 梅みそ焼き	○	ハガツオの 梅みそ焼き すいとん汁	もやしのカレー風味サラダ すいとん汁	ハガツオ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ	もやし きゅうり	こめ さとう すいとん じゃがいも	ごま ごまあぶら	海藻 610 2.5
5	金	三隅中 リクエスト給食 ごはん	○	鶏のから揚げ ふわふわスープ	ゆで野菜 ふわふわスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん チンゲンさい	キャベツ きゅうり たまねぎ	マッシュルーム たまねぎ	こめ かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら	魚 651 2.0
8	月	ごはん 梅しょうが煮	○	さばの 梅しょうが煮 なすとオクラのみそ汁	ごま和え なすとオクラのみそ汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう オクラ	しょうが なす うめぼし	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま	いも 602 3.8
9	火	ラッキー にんじんの日 ごはん	○	鶏肉の チリソースがらめ わかめスープ	こんにゃくサラダ わかめスープ	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし こんにゃく	きゅうり えのき こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 672 1.9
10	水	ごはん マスタード焼き	○	鮭のハニー マスタード焼き 豆乳スープ	水菜のサラダ 豆乳スープ	さけ ツナ どうにゅう だいず	ぎゅうにゅう てぼうまめ きんときまめ	にんじん チンゲンさい みずな	キャベツ きゅうり えだまめ	たまねぎ	こめ はちみつ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	小魚 566 1.9
11	木	浜田センター ごはん	○	豚肉とピーマンの しょうが炒め 梅干し入りさっぱりみそ汁	コリコリきゅうり 梅干し入りさっぱりみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あかパプリカ オレンジパプリカ	しょうが たまねぎ えのき	きゅうり なす うめぼし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ナッツ 570 2.4
12	金	まごわ やさしい献立 ごはん	○	赤魚の 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 じゃがいもとえのきのみそ汁	あかうお ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ えのき	えのき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	野菜 567 1.9
16	火	黒豆がんもの含め煮 (小1・2:1個、小3~:2個) ごはん	○	ほうれん草のごまたくサラダ さつまいもと麩のみそ汁	ほうれん草のごまたくサラダ さつまいもと麩のみそ汁	ツナ だいず みそ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ あかパプリカ	キャベツ たまねぎ たくあん	たまねぎ	こめ さとう ふ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	海藻 636 2.3
17	水	旅する給食 アメリカ ジャンバラヤ	○	チキンステーキ ABCスープ	キャロットサラダ ABCスープ	チキンウインナー とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう だいず	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし きゅうり	レタス きゅうり	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら	魚 651 3.9
18	木	金城町産 ピオーネ使用 三隅っ子カレー (麦ごはん)	○	チーズオムレツ ピオーネ(全員2個)	三隅っ子カレー(ルー) ピオーネ(全員2個)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ かき にんにく しょうが	りんご ピオーネ しょうが	こめ むぎ はちみつ じゃがいも	あぶら	ナッツ 705 2.7
19	金	ごはん オイみそがらめ	○	かつおの オイみそがらめ モロヘイヤスープ	もやしの中華和え モロヘイヤスープ	かつお ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト モロヘイヤ チンゲンさい	しょうが たまねぎ もやし	きゅうり えのき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小魚 576 1.9
22	月	揚げぎょうざ (小2個、中3個) ごはん	○	もやしのナムル ベーコンとコーンのスープ	もやしのナムル ベーコンとコーンのスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ にら	もやし とうもろこし しいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	たまねぎ	こめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	魚 599 1.3
24	水	厚焼き卵 ごはん	○	春雨ときゅうりの酢の物 肉じゃが	春雨ときゅうりの酢の物 肉じゃが	たまご ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく	たまねぎ	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜 603 2.4
25	木	すこやか うま塩 ごはん	○	さばの香味焼き かぼちゃのみそ汁	ごま酢和え かぼちゃのみそ汁	さば とりささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ はねぎ	きりぼしだいこん にんにく しょうが	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	野菜 620 2.2
26	金	体育祭・運動会 応援献立 ごはん	○	チキンと!勝つ ねばれ☆納豆和え ごぼうたっぷり沢煮椀	ねばれ☆納豆和え ごぼうたっぷり沢煮椀	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ もやし にんにく	えのき ごぼう	こめ パンこ	あぶら	いも 614 2.0
29	月	焼きししゃも (全員2匹) ごはん	○	ほうれん草のおかか和え 炒り豆腐	ほうれん草のおかか和え 炒り豆腐	ししゃも かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ほうれんそう グリーンピース	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	海藻 577 2.0
30	火	ごはん ガリバタチキン	○	ゆかり和え とうがンのみそ汁	ゆかり和え とうがンのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ピーマン はねぎ	たまねぎ キャベツ とうがん	キャベツ とうがん	こめ さとう	あぶら バター	小魚 612 2.0

☆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。



令和7年9月 学校給食献立表



はまだしりつ おかみ しょうがっこう
浜田市立岡見小学校

日	曜	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)
1	月	2学期 給食開始	○	豚肉となすの みそ炒め	昆布和え 豆腐のすまし汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん こまつな はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	くだもの 563 2.7
2	火	ごはん	○	揚げぎょうざ (小2個、中3個)	もやしのナムル ベーコンとコーンのスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ にら	もやし たまねぎ とうもろこし しいたけ しょうが にんにく キャベツ しろねぎ	こめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	豆 610 1.2
3	水	鶏そぼろごはん (麦ごはん)	○	鶏そぼろごはん(具)	アーモンド和え 豚肉と野菜のみそ汁	とりにく たまご こうやとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ほうれんそう こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	魚 607 2.6
4	木	ごはん 	○	ハガツオの 梅みそ焼き	もやしのカレー風味サラダ すいとん汁	ハガツオ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	うめぼし もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう すいとん じゃがいも	ごま ごまあぶら	海藻 605 2.9
5	金	三隅中 リクエスト給食	○	鶏のから揚げ	ゆで野菜 ふわふわスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん キャベツ チンゲンさい	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら	魚 651 2.0
8	月	ごはん	○	さばの 梅しょうが煮	ごま和え なすとオクラのみそ汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう オクラ	しょうが キャベツ なす たまねぎ うめぼし	こめ さとう	ごま	いも 597 4.2
9	火	ラッキー にんじんの日	○	鶏肉の チリソースがらめ	こんにゃくサラダ わかめスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのき もやし こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 672 1.9
10	水	ごはん	○	ますのハニー マスタード焼き	水菜のサラダ 豆乳スープ	ます ツナ とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう てぼうまめ きんときまめ	にんじん チンゲンさい みずな にんにく	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく	こめ はちみつ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	小魚 593 1.8
11	木	浜田センター	○	豚肉とピーマンの しょうが炒め	コリコリきゅうり 梅干し入りさっぱりみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン えのき うめぼし あかキバブリカ オレンジバブリカ	しょうが たまねぎ なす きゅうり うめぼし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ナッツ 559 2.8
12	金	まごわ やさしい献立	○	赤魚の 塩こうじ焼き	ひじきの炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	あかうお ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	野菜 562 2.7
16	火	ごはん	○	黒豆がんもの含め煮 (小1・2:1個、小3~:2個)	ほうれん草のごまたくサラダ さつまいもと麩のみそ汁	ツナ だいず みそ くろめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ あかソブリカ	キャベツ たまねぎ たくあん たまねぎ	こめ さとう ふ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ くろごま あぶら	海藻 658 2.7
17	水	旅する給食 アメリカ	○	チキンステーキ	キャロットサラダ ABCスープ	チキンインナー とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう だいず	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんにく レタス きゅうり	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら	魚 660 3.3
18	木	金城町産 ピオーネ使用	○	チーズオムレツ	三隅っ子カレー(ルー) ピオーネ(全員2個)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご かき ピオーネ しょうが にんにく	こめ むぎ はちみつ じゃがいも	あぶら	ナッツ 697 2.6
19	金	ごはん	○	かつおの オイみそがらめ	もやしの中華和え モロヘイヤスープ	かつお ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト モロヘイヤ チンゲンさい	しょうが たまねぎ えのき もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	小魚 591 1.8
22	月	野菜たっぷり	○	メバルの南蛮漬け	メバル磯香和え 鶏ごぼう汁	メバル とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ あかソブリカ	えだまめ とうもろこし たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	いも 609 2.3
24	水	ごはん	○	厚焼き卵	春雨ときゅうりの酢のもの 肉じゃが	たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜 603 2.4
25	木	すこやか うま塩	○	さばの香味焼き	ごま酢和え かぼちゃのみそ汁	さば とりささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ はねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま	野菜 615 2.6
26	金	体育祭・運動会 応援献立	○	チキンと!勝つ	ねばれ☆納豆和え ごぼうたっぷり沢煮椀	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ えのき ごぼう にんにく	こめ パンこ	あぶら	いも 616 2.5
29	月	ごはん	○	焼きししゃも (全員2匹)	ほうれん草のおかか和え 炒り豆腐	ししゃも かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ほうれんそう グリーンピース	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	海藻 577 2.0
30	火	ごはん	○	ガリバタチキン	ゆかり和え とうがのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ピーマン はねぎ	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうが にんにく	こめ さとう	あぶら バター	小魚 607 2.3

☆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。



れいわ ねん がつ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
令和7年8・9月 学校給食献立表



はまだしりつ みすみ ちゅうがっこう
浜田市立三隅中学校

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Protein, Fiber, Carotenoids, Vitamin C, Energy, and Family Food. Rows include dates from 27th to 26th, detailing meals like 'Haya Shirashi', 'Chicken Steak', and 'Chicken Curry' with their respective ingredients and nutritional values.

☆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。