

令和7年1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)
お正月献立			すこやかうま塩			はまち 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ゆず 白菜 しいたけ	米 黒豆 砂糖 白玉もち	油	乳製品
8	水	○	黒豆ごはん	はまちの照り焼き		白玉雑煮	はまちの白					
9	木	○	ごはん	タンドリーチキン	コールスローサラダ クリームスープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが とうもろこし	米 じゃがいも	油	魚介
												880 2.5
10	金	○	ごはん	手作り豆腐ハンバーグ	カラフルサラダ 麦のスープ	卵 豆腐 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが とうもろこし 大根 たまねぎ えのきたけ キャベツ セロリー	米 パン粉 砂糖 麦	油	いも
												789 2.0
14	火	○	ごはん	肉信田の含め煮	ごまマヨ和え なめこのみそ汁	油揚げ 豚肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 白ねぎ とうもろこし なめこ たまねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	海藻
												761 2.7
15	水	○	ごはん	鯖の西京焼き	小松菜とチーズののり和え 沢煮椀	鯖 みそ ツナ 豚肉	牛乳 チーズ のり	小松菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	米		油脂
												732 2.8
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター					チョレギサラダ	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら 青ねぎ	にんにく たまねぎ こんにゃく 白菜 もやし ぶなしめじ キャベツ 白菜キムチ	米 春雨 砂糖 トッポギ	油 ごま ごま油	果物
16	木	○	ごはん	チャブチェ	あったかみそキムチ汁							733 2.7
17	金	○	三隅っ子カレー		元気サラダ みかん	豚肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 柿 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 はちみつ 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	緑黄色野菜
												886 3.1
20	月	○	ごはん	ホキフライ	小松菜のソテー 豆乳スープ	チキンウィンナー ホキ 大豆 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 大根 とうもろこし	米 パン粉 小麦粉	油	いも
												777 2.5
21	火	○	すき焼きライス	赤天のマヨネーズ焼き (2個ずつ)	アーモンド和え ふのすまし汁	牛肉 油揚げ 赤天	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 焼き麩	ごま油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこ
												746 3.6
いちまるまる野菜たっぷり100					チンゲンサイとツナのサラダ	さごし みそ ツナ 豚肉	牛乳	赤ピーマン いんげん チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 白菜 たまねぎ しょうが 大根 キャベツ 白ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	乳製品
22	水	○	ごはん	さごしのみそきのこソースかけ	おろし汁							717 2.1
23	木	○	ごはん	鶏のから揚げ	大根サラダ マカロニスープ	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 たまねぎ レタス	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	油	種実
												857 2.6
給食週間 1/24～1/30					高菜の炒め煮	鮭 ちくわ かつお節 高野豆腐 みそ	牛乳	高菜 にんじん 春菊	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	アイガモロボ米 砂糖 すいとん	ごま油	海藻
24	金	○	ごはん	鮭の塩焼き	すいとん汁							715 2.3
27	月	○	ごはん	厚揚げともやしのオイスターソース炒め	ゆで野菜 わかめスープ	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ たまねぎ 白菜	米 砂糖	油 ごま油	いも
												790 2.5
28	火	○	きなこ揚げパン	豚肉のガーリック炒め	洋風おでん	豚肉 ミニウィンナー 大豆 きなこ	牛乳	にんじん きぬさや 春菊	にんにく こんにゃく れんこん たまねぎ	コッパパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも いもち ココア	油	小魚
												767 3.2
29	水	○	焼き鯖飯	厚焼卵	甘酢和え 豆腐のすまし汁	卵 鯖 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン 青ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ 白菜	米 砂糖 春雨		油脂
												751 3.7
味めぐり：東北地方・北海道					昆布サラダ	たら 大豆 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	白菜 たけのこ こんにゃく わらび 山うど 大根 水菜 なめこ えのきたけ もやし	米 砂糖	油	緑黄色野菜
30	木	○	ごはん	白身魚の塩こうじ焼き	けの汁							710 1.8
31	金	○	ごはん	赤魚のゆずみそ焼き	ごまドレッシングサラダ のっぺい汁	赤魚 みそ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	ゆず 大根 キャベツ 白ねぎ きゅうり しいたけ こんにゃく	米 砂糖 さといも 片栗粉	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	緑黄色野菜
												715 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。

☆お正月献立
お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどいろいろな願いが込められています。雑煮は地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちと季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れました。

☆日本の味めぐり～東北地方・北海道～
青森県の郷土料理の「けの汁」や、北海道の特産品である昆布を使ったメニューを取り入れます。塩こうじは東北地方の「三五八漬け」がルーツといわれています。

☆1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食週間には明治・昭和時代の給食や「焼き鯖飯」など地域の料理などが登場します。

令和7年1月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校												
日	曜	給食 の 種 別	主 食	主 菜	副菜・しる物他 ラッキョー にんじんの日	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)
お正月献立			すこやかうま塩									
9	木	○	くろめごはん	はまちのてりやき	 こうはくなます しらたまそうに	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず ごぼう はくさい しいたけ	こめ  くろめ さとう しらたまもち	あぶら	乳製品 645 2.1
10	金	○	みすみっ こカレー	 げんきサラダ みかん	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	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 とうもろこし みかん	こめ はちみつ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	緑黄色野菜 771 2.9	
14	火	○	ごはん	にくしのだのふく めに	ごまマヨあえ なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく みそ こうやどうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ しろねぎ とうもろこし なめこ たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	海草 649 2.3
15	水	○	ごはん	てづくり とうふハンバーグ	カラフルサラダ むぎのスープ	たまご とうふ ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ セロリー	こめ パンこ さとう むぎ	あぶら	いも 671 1.8
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター						チョレギサラダ	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら あおねぎ	こめ はるさめ さとう トッポギ	あぶら ごま ごまあぶら	果物 624 2.2
16	木	○	ごはん	チャブチェ  あったかみそキムチじる								
17	金	○	ごはん	さわらの さいぎょうやき	こまつなとチーズののりあえ さわにわん	さわら みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ のり 	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ		油脂 620 2.2
20	月	○	ごはん	ホキフライ	こまつなのソテー とうにゅうスープ	チキンウィナー ホキ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	いも 659 2
いちまるまる 野菜たっぷり100						チンゲンサイと ツナのサラダ 	さごし とうふ みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ピーマン いんげん チンゲンサイ にんじん	えのきたけ はくさい たまねぎ しょうが だいこん キャベツ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら 606 1.7
22	水	○	すきやき ライス	あかてんの マヨネーズやき （2こずつ）	アーモンドあえ ふのすましじる	ぎゅうにく あぶらあげ あかてん	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ やきふ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこ
23	木	○	ごはん	とりのからあげ	だいこんサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ レタス	こめ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	種実 711 2.1
給食週間 1/24～1/30						たかなのいために	さけ みそ ちくわ かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん しゅんぎく	キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ	アイガモロボまい さとう すいとん	ごまあぶら 603 1.8
24	金	○	ごはん	さけのしおやき								
27	月	○	ごはん	あつあげともやし のオイスターソー スいため	ゆでやさい わかめスープ	ぶたにく あつあげ こうやどうふ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	いも 688 2.2
28	火	○	きなこ あげパン	ぶたにくの ガーリックいため	ようふうおでん	ぶたにく ミニウィナー だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや しゅんぎく	にんにく こんにゃく れんこん たまねぎ	コッペパン さとう いもち かたくりこ じゃがいも	あぶら ココア	小魚 641 2.5
29	水	○	やき さばめし	あつやきたまご	あますあえ とうふのすましじる	たまご さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ はくさい	こめ さとう はるさめ		油脂 646 3.2
味めぐり：東北地方・北海道						こんぶサラダ	ホキ みそ だいず あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい たけのこ こんにゃく わらび やまうど だいこん みずな なめこ えのきたけ もやし	こめ さとう	あぶら 607 1.4
30	木	○	ごはん	しろみざかなの しおこうじやき	けのじる							
31	金	○	ごはん	あかうおの ゆずみそやき	ごまドレッシングサラダ のっぺいじる	あかうお みそ ツナ  とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず だいこん キャベツ しろねぎ きゅうり しいたけ こんにゃく	こめ さとう さといも かたくりこ	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 606 1.8

☆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。

☆お正月献立

お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどいろいろな願いが込められています。雑煮は地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちと季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れました。

☆日本の味めぐり～東北地方・北海道～

青森県の郷土料理の「けの汁」や、北海道の特産品である昆布を使ったメニューを取り入れます。塩こうじは東北地方の「三五八漬け」がルーツといわれています。

☆1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食週間には明治・昭和時代の給食や「焼き鯖飯」など地域の料理などが登場します。

令和7年1月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校														
日	曜	給 食 メ ニュー	主 食	主 菜	副菜・しる物他 ラッキー にんじんの日	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・さとう	油脂類・種実	塩分 (g)		
お正月献立			すこやかうま塩			こうはくなます		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず はくさい	こめ くろめめ さとう しらたまもち	あぶら	乳製品 645 2.1
9	木		くろめめごはん	はまちのてりやき	 こうはくなます しらたまそうに									
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター						★チョレギサラダ	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら あおねぎ	にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい もやし ぶなしめじ キャベツ はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう トッポギ	あぶら ごま ごまあぶら	果物 624 2.2	
16	木		ごはん	チャプチェ	 あったかみそキムチじる									
14	火		ごはん	にくしのだの ふくめに	ごまマヨあえ ぶたにく みそ こうやどうふ なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく みそ こうやどうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ しろねぎ とうもろこし なめこ たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	海草 649 2.3		
15	水		ごはん	さわらの さいきょうやき	こまつなとチーズののりあえ さわにわん	さわら みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ		油脂 620 2.2		
16	木		ごはん	★てづくり とうふハンバーグ	カラフルサラダ むぎのスープ	ぎゅうにく とうふ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ セロリー	こめ パンこ さとう むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	いも 671 1.8		
17	金		★ みすみっ こカレー		げんきサラダ みかん	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	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 とうもろこし みかん	こめ はちみつ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	緑黄色野菜 771 2.9		
20	月		ごはん	ホキフライ	こまつなのソテー とうにゅうスープ	チキンウィナー ホキ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	いも 659 2		
いちまるまる 野菜たっぷり100				あじのみそ きのこソースかけ	チンゲンサイと ツナのサラダ	あじ とうふ みそ ツナ こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ピーマン いんげん チンゲンサイ にんじん	えのきたけ はくさい たまねぎ しょうが だいこん キャベツ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	乳製品 606 1.7		
21	火		ごはん											
22	水		すきやき ライス	あかてんの マヨネーズやき (2こずつ)	アーモンドあえ ふのすましじる	ぶたにく あぶらあげ あかてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ やきふ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこ 660 2.8		
23	木		ごはん	★とりの からあげ	だいこんサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ レタス	こめ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	種実 711 2.1		
給食週間 1/24～1/30						たかなのいために	さけ みそ ちくわ かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	たかな にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん たまねぎ	アイガモロボまい さとう すいとん	ごまあぶら	海藻 603 1.8	
24	金		ごはん	さけのしおやき										
27	月		ごはん	あつあげともやし のオイスターソー スいため	ゆでやさい わかめスープ	ぶたにく あつあげ こうやどうふ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	いも 688 2.2		
味めぐり：東北地方・北海道						こんぶサラダ	ホキ みそ だいず あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	はくさい たけのこ こんにゃく わらび やまうど だいこん みずな なめこ えのきたけ もやし	こめ さとう	あぶら	緑黄色野菜 607 1.4	
28	火		ごはん	しろみざかなの しおこうじやき	けのじる									
29	水		やき さばめし	あつやきたまご	あますあえ とうふのすましじる	たまご さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく えのきたけ はくさい	こめ さとう		油脂 646 3.2		
30	木		★ きなこ あげパン	ぶたにくの ガーリックいため	ようふうおでん	ぶたにく ミニウィナー だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや しゅんぎく	にんにく こんにゃく グリンピース れんこん たまねぎ	こめ さとう いもち かたくりこ じゃがいも	あぶら ココア	小魚 641 2.5		
31	金		ごはん	あかうおの ゆずみそやき	ごまドレッシングサラダ のっぺいじる	あかうお みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず だいこん キャベツ しろねぎ きゅうり こんにゃく	こめ さとう さといも かたくりこ	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 606 1.8		

☆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。

☆お正月献立

お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどいろいろな願いが込められています。雑煮は地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちと季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れました。

☆日本の味めぐり～東北地方・北海道～

青森県の郷土料理の「けの汁」や、北海道の特産品である昆布を使ったメニューを取り入れます。塩こうじは東北地方の「三五八漬け」がルーツといわれています。

☆1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食週間には「明治」「昭和」時代の給食や「焼き鯖飯」など地域の料理などが登場します。

★印はリクエスト
メニューです。