

令和6年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日 曜 日	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・海草・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)	
2月	○	ごはん	焼きししゃも (2本ずつ)	ゆで野菜 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ もやし	米 片栗粉	ごま油	大豆製品 727 1.6	
3火	○	ごはん	スタミナ納豆	ほうれん草のサラダ 白ねぎのポターージュ	豚肉 ベーコン 納豆 みそ ツナ	牛乳	ほうれん草 青ねぎ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ 白ねぎ	米 砂糖 白いんげん豆	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	海草 792 2.2	
4水	○	ごはん	鶏肉の さっぱり煮	ごま和え 豚汁	鶏肉 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん 青ねぎ	にんにく キャベツ 白菜キムチ しょうが カリフラワー こんにゃく もやし ごぼう とうもろこし 大根	米 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま ごま油	果物 767 2.7	
5木	○	麦ごはん	いわしの梅煮	酢のもの みそ煮込みおでん	いわし 鶏肉 みそ さつまあげ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	梅 大根 きゅうり こんにゃく しょうが	米 麦 春雨 里いも 砂糖		油脂 788 2.3	
6金	○	ごはん	鯖の塩焼き	ひじきの煮物 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 えのきだけ ごぼう	米 砂糖	油	淡色野菜 757 2.9	
すこやかうま塩		9月	ごはん	ささみフライ	小松菜の ガーリックソテー ポークビーンズ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	米 パン粉 里いも 片栗粉	油	乳製品 814 2.0
てまえみそ汁リレー：三隅小学校		10火	ごはん	ミルクおから	おかかボン酢和え ちゃんこ汁 スイーツポテト	鶏肉団子 鶏肉 みそ かつお節 おから	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ 大根 キャベツ ふなしめじ とうもろこし 白菜	米 砂糖 さつまいも	油	種実 836 2.6
11水	○	さつまいも ごはん	根菜つくねの 和風あんかけ	磯香和え かきたま汁	つくね 卵 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ れんこん ごぼう	米 さつまいも 砂糖 里いも 片栗粉	ごま	果物 688 2.7	
12木	○	ごはん	ホキのおろし ソースがけ	ゆかり和え すき焼き煮	ホキ 牛肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤しそ 春菊	しょうが 白菜 こんにゃく キャベツ 大根 白ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	小魚 749 2.1	
味めぐり：関東地方		13金	ごはん	あじのねぎみそ焼き サンマーメン	大根のナムル サンマーメン	あじ みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん にら	にんにく きゅうり しょうが 大根 白ねぎ たまねぎ 白菜 もやし めんま	米 中華めん 片栗粉	ごま ごま油 油	緑黄色野菜 709 3.0
16月	○	ごはん	春巻き	中華サラダ わかめスープ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく もやし きゅうり たけのこ えのきだけ たまねぎ きくらげ	米 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油	肉 761 2.8	
17火	○	三隅っ子 カレー		ブロッコリーのサラダ バナナ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 柿 とうもろこし パナナ たまねぎ キャベツ りんご しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	バター 油	魚介 897 2.7	
18水	○	ツナそぼろ ごはん		アーモンド和え 豚肉と野菜のみそ汁	ツナ 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳	きぬさや ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜 キャベツ たまねぎ 大根	米 砂糖 麦	油 アーモンド	いも 699 2.2	
19木	○	ごはん	あじの 香味フライ	さつまいものサラダ オニオンスープ	あじ ツナ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 さつまいも パン粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ 840 2.7	
20金	○	ごはん	豚肉とかぼちゃの 炒め煮	ゆず香和え 豆腐のみそ汁	豚肉 みそ 高野豆腐 豆腐	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	しょうが ゆず グリーンピース 白菜 たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ	米 砂糖	油	海藻 705 2.1	
いちまるまる 野菜たっぷり100		23月	ごはん	豚肉と 高野豆腐の うま煮	マヨしょうゆ和え 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	こんにゃく 白ねぎ 大根 キャベツ ごぼう たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	種実 723 1.4
24火	○	ごはん	ポークチャップ	野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 ミニウィンナー	牛乳 塩昆布	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ ふなしめじ キャベツ 白菜	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	卵 672 2.5	
25水	○	ごはん	鶏肉の マーマレード焼き	カラフルサラダ ABCスープ いちごケーキ	鶏肉 ミートボール ツナ 卵	牛乳	パセリ いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	にんにく レモン たまねぎ いちご キャベツ きゅうり	米 麦 マーマレードジャム 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	小魚 868 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。

☆日本の味めぐり～関東地方～

各県の特産品である、埼玉県白ねぎや、千葉県の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立～12月20日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われています。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

令和6年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

日 期	曜 日	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	あぶら脂類・種実	塩分 (g)
2	月	○	ごはん	あげぎょうざ 1～3年：2こ 4～6年：3こ 先生：3こ	きりぼしだいこんのあえもの あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きりぼしだいこん しょうが はくさい たまねぎ キャベツ もやし ししいたけ	こめ かたくりこ こむぎこ 	ごまあぶら あぶら	大豆製品 669 1.1
3	火	○	ごはん	スタミナなっとう	ほうれんそうのサラダ しろねぎのポターージュ	ぶたにく パーコン なっとう みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん こまつな しろねぎ	にんにく たまねぎ しょうが カリフラワー キャベツ しろねぎ	こめ さとう しろいんげんまめ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	海草 671 2
4	水	○	ごはん	とりにくの さっぱり	ごま和え ぶたじる	とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおねぎ	にんにく キャベツ はくさいキムチ しょうが カリフラワー こんにゃく もやし とうもろこし だいこん	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	果物 650 2.2
5	木	○	ごはん	いわしのうめに	すのもの みそにこみおでん	いわし とりにく みそ さつまあげ あつまげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	うめ もやし だいこん こんにゃく しょうが	こめ はるさめ さといも さとう		油脂 664 1.9
6	金	○	ごはん	さばのしおやき	ひじきのにも さわにわん	さば だいす 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 えのきだけ ごぼう	こめ さとう	あぶら	淡色野菜 633 2.3
すこやかうま塩					こまつなの ガーリックソテー	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	こめ パンこ さといも かたくりこ	あぶら	乳製品 671 1.6
9	月	○	ごはん		ささみフライ	ポークビーンズ						
てまみそ汁りー：三隅小学校					おかかボンすあえ ちゃんこじる	とりにくだんご とりにく みそ かつおぶし おから	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ ふなしめじ とうもろこし はくさい	こめ さとう	あぶら	種実 623 2.1
10	火	○	ごはん		ミルクおから							
11	水	○	さつまいも ごはん	こんさいつくねの わふうあんかけ	いそかあえ かきたまじる	つくね たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ れんこん ごぼう	こめ さつまいも さとう さといも かたくりこ	ごま	果物 597 2.1
12	木	○	ごはん	ホキのおろし ソースがけ	ゆかり和え すぎやきに	ホキ ぶたにく あつまげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかしそ しゅんぎく	しょうが はくさい こんにゃく しろねぎ キャベツ だいこん ししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	小魚 637 1.8
味めぐり：関東地方					だいこんのナムル	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	にんにく きゅうり しょうが だいこん しろねぎ たまねぎ はくさい もやし めんま	こめ ちゅうかめん かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	緑黄色野菜 602 2.5
13	金	○	ごはん		あじの ねぎみそやき	サンマーメン						
16	月	○	ごはん	はるまき	ちゅうかサラダ わかめスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん	こんにゃく もやし きゅうり たけのこ えのきだけ たまねぎ きくらげ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	肉 674 2.4
17	火	○	ツナそぼろ ごはん		アーモンドあえ ぶたにくとやさいの みそしる	ツナ こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 	きぬさや ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さとう むぎ	あぶら アーモンド	いも 608 1.6
18	水	○	みすみっ カレー		ブロッコリーのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく かき とうもろこし たまねぎ キャベツ りんご しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	バター あぶら	魚介 689 2.4
19	木	○	ごはん	あじの こうみフライ 	さつまいものサラダ オニオンスープ	あじ ツナ パーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ さつまいも パンこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ 711 2.3
冬至献立 					ゆずかあえ とうふのみそしる	ぶたにく みそ こうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが ゆず グリーンピース はくさい たまねぎ ふなしめじ しろねぎ	こめ さとう	あぶら	海草 600 1.8
野菜たっぷり100												
23	月	○	ごはん	ぶたにくと こうやどうふの うまに	マヨしょうゆあえ だいこんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	ほうれんそう にんじん あかピーマン	こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	種実 615 1.1
24	火	○	ガーリック ライス	とりにくの マーメレードやき	カラフルサラダ ABCスープ いちごケーキ	とりにく ミートボール ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ いんげん あかピーマン きピーマン にんじん トマト	にんにく レモン たまねぎ いちご キャベツ きゅうり	こめ むぎ マーメレードジャム さとう マカロニ こめこ	あぶら	小魚 762 3.3

☆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。

☆日本の味めぐり～関東地方～

各県の特産品である、埼玉県のおねぎや、千葉県の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立～12月20日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われていました。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

令和6年12月 学校給食献立表

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	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	あぶら脂類・種実	塩分 (g)
2	月	○	ごはん	やきししゃも (2本ずつ)	ゆでやさしい あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	ブロッコリー にんじん	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	大豆製品 611 1.3
3	火	○	ごはん	スタミナなっとう	ほうれんそうのサラダ しろねぎのポターージュ	ぶたにく パーコン なっとう みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ しろねぎ	こめ さとう しろいんげんまめ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	海草 671 2
4	水	○	ごはん	とりにくの さっぱり	ごまあえ ★ぶたじる	とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん あおねぎ	にんにく キャベツ はくさいきんち しょうが カリフラワー こんにゃく もやし とうもろこし だいこん ごぼう	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	果物 650 2.2
5	木	○	ごはん	いわしのうめ	すのもの みそにこみおでん	いわし とりにく みそ きつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	うめ きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ はるさめ さといも さとう		油脂 664 1.9
6	金	○	ごはん	さばのしおやき	ひじきのにもの 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 えのきだけ ごぼう	こめ さとう	あぶら	淡色野菜 633 2.3
すこやかうま塩				ささみフライ	こまつなの ガーリックソテー ポークビーンズ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	こめ パンこ さといも かたくりこ	あぶら	乳製品 671 1.6
てまえみそ汁リレー：三隅小学校				ミルクおから	おかかボンすあえ ちゃんこじる	とりにくだんご とりにく みそ かつおぶし おから ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ ふなしめじ とうもろこし はくさい	こめ さとう	あぶら	種実 623 2.1
11	水	○	★ さつまいも ごはん	つくねの わふうあんかけ	いそかあえ かきたまじる	つくね たまご どうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ はるさめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま	果物 597 2.1
12	木	○	ごはん	ホキのおろし ソースがけ	ゆかり和え すぎやきに	ホキ ぶたにく あつあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかしそ しゅんぎく	しょうが はくさい こんにゃく しろねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	小魚 637 1.8
味めぐり：関東地方				あじの ねぎみそやき	だいこんのナムル サンマーメン	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	にんにく きゅうり しょうが だいこん しろねぎ たまねぎ はくさい もやし めんま	こめ ちゅうかめん かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	緑黄色野菜 602 2.5
16	月	○	ごはん	はるまき	ちゅうかサラダ わかめスープ	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく もやし きゅうり たけのこ えのきだけ たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	肉 674 2.4
17	火	○	ツナそぼろ ごはん		アーモンドあえ ぶたにくとやさいの みそしる	ツナ こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さとう むぎ	あぶら アーモンド	いも 608 1.6
18	水	○	みすみっこ カレー		ブロッコリーのサラダ バナナ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく かき とうもろこし パナナ たまねぎ キャベツ りんご しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	バター あぶら	魚介 775 2.4
19	木	○	ごはん	あじの こうみフライ	★さつまいものサラダ オニオンスープ	あじ ツナ パーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ さつまいも パンこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ 711 2.3
冬至献立				ぶたにくと かぼちゃの いために	ゆずかあえ とうふのみそしる	ぶたにく みそ こうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが ゆず グリーンピース はくさい たまねぎ ふなしめじ しろねぎ	こめ さとう	あぶら	海草 600 1.8
野菜たっぷり100				ぶたにくと こうやどうふの うまに	マヨしょうゆあえ だいこんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん あかピーマン	こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	種実 615 1.1
24	火	○	ガーリック ライス	とりにくの マーメレードやき	カラフルサラダ ABCスープ ほしがたゼリー	とりにく ミートボール ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ いんげん あかピーマン きピーマン にんじん トマト	にんにく レモン たまねぎ いちご キャベツ きゅうり	こめ むぎ マーメレードジャム さとう ゼリー マカロニ	あぶら	小魚 762 3.3
25	水	○	ごはん	ポークチャップ	やさしいサラダ コンソメスープ てづくりスイートポテト	ぶたにく ミニウィンナー	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ ふなしめじ キャベツ はくさい	米 さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら バター	卵 672 2.1

☆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。

☆日本の味めぐり～関東地方～

各県の特産品である、埼玉県産の白ねぎや、千葉県産の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立～12月20日が冬至です～

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われていいます。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

☆うめのは・すずのは学級の育てたさつまいもを給食に使用します！

うめのは・すずのは学級の児童が考えたさつまいも料理(★印)に使用します。お楽しみに！