

# 令和7年2月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

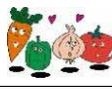
日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・しる物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品			
						たんぱく質		無機質		カロテン	ビタミンC		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小豆	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実		塩分 (g)		
3	月		大豆 ごはん	いわしのからあげ	ゆかり和え 大根のみそ汁	大豆 みそ いわし	牛乳	にんじん あかしそ 青ねぎ	大根 しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし ぶなしめじ	米 焼きそば 片栗粉 砂糖	油	乳製品 757 0.2			
4	火		カレー ライス	フレンチサラダ	豚肉 ツナ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	大豆製品 755 2.2			
5	水		ごはん	豚肉のハーベキュー ソース炒め	いんげんのサラダ コンソメスープ	ミートボール 豚肉	牛乳	いんげん にんじん	にんにく こんにゃく たまねぎ キャベツ 白菜	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	種実 685 2.3			
6	木		ごはん	厚揚げの そぼろ煮	ごまあえ じゃがいものみそ汁	厚揚げ 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん いんげん	大根 たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	魚介 714 1.1			
すこやかうま塩						野菜サラダ	牛乳	ブロッコリー	キャベツ えのきたけ とうもろこし もやし ごぼう	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	海藻 701 2.4			
10	月		ごはん	ジャーマン ポテト	ブロッコリーのサラダ ミートボールと 野菜の煮込み ミルクコーヒー	ベーコン ミートボール	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 ミルクコーヒー	油	種実 746 2.4			
てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校						ツナサラダ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが とうもろこし 大根 こんにゃく	アイガモロボ米 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	いも 662 1.3			
13	木		ごはん	鯖のみそ煮	磯香和え おろし汁	さば みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	しょうが 白菜 こんにゃく 大根 えのきたけ ごぼう	米 片栗粉 砂糖	油	油脂 760 2.8			
14	金		ガーリック ライス	ラッキョー にんじんの日	ナッツごぼう 大豆のミートソース煮	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく	米 麦 小麦粉 マカロニ 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	緑黄色野菜 811 3.0			
17	月		ごはん	メンチカツ	チキンサラダ さつまいものみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ 高野豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ きゅうり 白ねぎ たまねぎ	米 バン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 米粉	ごま ごま油 油	果物 758 2.3			
中3卒業前リクエスト給食						元気サラダ	牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 砂糖 パン粉	油	きのこ 842 2.2			
19	水		ごはん	あじの ごまだれ焼き	野菜のマリネ 豆腐入りチゲ	あじ ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ 大根 白菜 白菜キムチ ぶなしめじ	アイガモロボ米 砂糖	油 ごま	いも 696 3.0			
野菜たっぷり100						さっぱりレモンサラダ	牛乳	にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ レモン 白菜 大根 しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	乳製品 674 2.0			
21	金		わかめ ごはん	焼きししゃも (2本ずつ)	おひたし カレーうどん	鶏肉 かつお節	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	白ねぎ きゅうり 切干大根 たまねぎ	米 うどん	油	緑黄色野菜 754 3.5			
25	火		ごはん	つくねの 和風あんかけ	小松菜のナムル わかめスープ	鶏つくね	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ	米 ビーフン 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	魚介 739 2.4			
26	水		ごはん	1・2年 カレイの塩焼き 3年 のどぐろの塩焼き	ほうれん草のサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	かれい 鶏肉 のどぐろ みそ 油揚げ 高野豆腐	牛乳	ほうれん草 青ねぎ	たまねぎ キャベツ	米	ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜 707 2.3			
27	木		ごはん	黒豆がんもの 含め煮 (2こずつ)	こんにゃくサラダ 根菜汁	ツナ がんもどき	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし きゅうり	米 砂糖 さといも 黒豆	ごま油 ごま	乳製品 716 2.6			
味めぐり：関西地方						大根サラダ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ	米 長いも 小麦粉	マヨネーズ ごま油	きのこ 779 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。

☆浜田市水産振興課より、3年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。

# 令和7年2月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

日	曜	主 食	主 菜	副 菜・しる物他	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 エネルギー (kcal)
					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・さとう	油脂類・種実	
3	月	部分献立 だいずごはん	いわしのからあげ	ゆかりあえ だいごのみそしる	だいず あぶらあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかしそ あおねぎ	だいこん ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし ぶなしめじ	ごめ やきふ かたくりこ	あぶら	乳製品 651 2.9
4	火	みずみっこ カレー	 フレンチサラダ	ふたにく ツナ	ふたにく 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 たまねぎ かき キャベツ きゅうり	ごめ はちみつ むぎ さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら	大豆製品 717 2.4
5	水	ごはん	ふたにくの バーベキューソー スのため	やさしいサラダ コンソメスープ	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさい	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	魚介 618 1.7
6	木	ごはん	あつあけの そばろに	ごまあえ じゃがいものみそしる	あつあげ こうやどうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし えのきだけ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	果物 618 0.9
7	金	すこやかうま塩 ごはん	しろみざかなのご まみそやき	きりぼし だいこんのサラダ さわにわん	かつおぶし みそ しいら ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	ごぼう えのきだけ とうもろこし もやし きりぼしだいこん	ごめ さとう	ノンエックマヨネーズ ごま ごまあぶら	海藻 607 2.0
10	月	ごはん	ねぎしお にくじゃが	もやしのナムル わかめスープ	ふたにく ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく もやし たまねぎ キャベツ しろねぎ こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 610 1.9
12	水	てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校 ごはん	こうやどうふの オランダに	ツナサラダ ほかほか しょうがいきりみそしる	こうやどうふ ふたにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ いんげん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり だいこん	アイガモロボまい さとう すいとん	あぶら ノンエックマヨネーズ	いも 602 1.1
13	木	ごはん	さばのみそに おろしじる	いそかあえ おろしじる	さば みそ どうふ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが はくさい こんにゃく だいこん えのきだけ ごぼう	ごめ かたくりこ さとう		油脂 642 2.3
14	金	ピラフ  ラッキー にんじんの日	ナッツごぼう だいずのミートソースに	だいず チキンウィンナー ふたにく	だいず チキンウィンナー ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリーンピース たまねぎ とうもろこし	ごめ むぎ ごむぎこ マカロニ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	緑黄色野菜 741 2.5
17	月	ごはん	つくねのわふう あんかけ	チキンサラダ さつまいものみそしる	つくね とりにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし えのきだけ きゅうり しろねぎ たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう さつまいも	ごまあぶら	乳製品 628 2
18	火	ごはん	げんきフライ ふわふわスープ	げんきサラダ ふわふわスープ	たまご とりにく かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ マッシュルーム	ごめ かたくりこ さとう パンこ ごむぎこ	あぶら	きのこ
19	水	野菜たっぷり100 むぎごはん	ホイコーロー	さっぱりレモンサラダ しょうがスープ	ふたにく みそ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ ごまつな ブロッコリー	しいたけ しょうが たまねぎ れんこん キャベツ レモン はくさい だいこん	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	魚介 615 1.9
20	木	いなりすし	いわしの しょうがに	おひたし カレーうどん	あぶらあげ いわし かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん しょうが	ごめ うどん さとう	ごま	緑黄色野菜 677 2.5
21	金	ごはん	あじのごまだれや き	ひじきのマリネ とうふいりチゲ	あじ ツナ みそ どうふ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ はくさい だいこん はくさいキムチ ぶなしめじ	さとう アイガモロボまい	あぶら ごま	いも 591 2.5
25	火	ごはん	ジャーマン ポテト	ブロッコリーのサラダ ミートボールと やさしいのにこみ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	魚介 622 1.9
26	水	味めぐり：関西地方 ごはん	おこのみやき	だいこんのサラダ たまねぎのみそしる	たまご ちくわ ふたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ あおさ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	ごめ ごむぎこ	ノンエックマヨネーズ ごまあぶら	淡色野菜 655 2.3
27	木	ごはん	にくしのだの ふくめに	こんにゃくサラダ こんにゃいじる	とりにく さかなだんご ツナ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく もやし たまねぎ きゅうり ごぼう	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	緑黄色野菜 656 2.4
28	金	ごはん	1～5年 カレイのしおやき 6年 のどぐろのしおやき	ほうれんそうのサラダ ふたにくとやさしいの みそしる	かれい ふたにく のどぐろ みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たくあん	ごめ じゃがいも	ノンエックマヨネーズ	果物 629 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。

☆浜田市水産振興課より、6年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。

# 令和7年2月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

日	曜	給食	主食	主菜	副菜・しる物他	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 エネルギー (kcal)
						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・さとう	油脂類・種実	
3	月	○	節分献立 だいずごはん	いわしのからあげ	ゆかりあえ だいこんのみそしる	だいず みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ あおねぎ	だいこん しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし ぶなしめじ	かめ やきふ かたくりこ さとう	あぶら	乳製品 658 1.8
4	火	○	みずみっこカレー	 フレンチサラダ	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 しょうが たまねぎ かき キャベツ きゅうり	かめ はちみつ さとう むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	大豆製品 717 2.4	
5	水	○	野菜たっぷり100 むぎごはん	ホイコーロー	さっぱりレモンサラダ しょうがスープ	ぶたにく みそ 	にんじん いんげん こまつな ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ レモン もやし はくさい だいこん	かめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	魚介 580 1.7	
6	木	○	味めぐり：関西地方 ごはん	おこのみやき	だいこんのサラダ たまねぎのみそしる	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	かめ ながいも こむぎこ	マヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 663 2.2
7	金	○	すこやかうま塩 ごはん	しろみざかなのごまみそやき	 やさいサラダ さわにわん	かつおぶし みそ しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ えのきだけ とうもろこし もやし ごぼう	かめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	海藻 596 1.9
12	水	○	てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校 ごはん	こうやどうふのオランダに	ツナサラダ ほかほか しょうがいきりみそしる	こうやどうふ とりにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり グリーンピース だいこん こんにゃく	アイガモロボまい さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	いも 569 1.1
13	木	○	ごはん	さばのみそに	いそかあえ おろしじる	さば みそ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが はくさい こんにゃく だいこん えのきだけ ごぼう	かめ かたくりこ さとう		油脂 642 2.3
14	金	○	ピラフ  ラッキーにんじんの日	ナッツごぼう	だいず ぶたにく	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリーンピース にんにく たまねぎ とうもろこし	かめ むぎ こむぎこ マカロニ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	緑黄色野菜 7.7 2.3
18	火	○	ごはん	つくねのわふうあんかけ	バンバンジーふうサラダ さつまいものみそしる	つくね とりにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし えのきだけ きゅうり たまねぎ	かめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	乳製品 628 2
19	水	○	ごはん	とりのからあげ	やさいとかいそうのサラダ ふわふわスープ	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	かめ かたくりこ さとう	あぶら	きのこ 697 2.1
20	木	○	いなりすし	とりハンバーグ	おひだし カレーうどん	あぶらあげ ハンバーグ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	かめ うどん さとう	ごま	緑黄色野菜 669 2.3
21	金	○	ごはん	5・6年のどぐろにつけ1～4年カレイのしおやき	ほうれんそうのサラダ とりにくとやさいのみそしる	かれい とりにく のどぐろ みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	かめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜 629 2.2
25	火	○	ごはん	ジャーマンポテト	ブロッコリーのサラダ ミートボールとやさいのこみ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい キャベツ	かめ じゃがいも さとう	あぶら	果物 622 1.9
26	水	○	ごはん	あじのごまだれやき	やさいのマリネ とうふいりチゲ	あじ ツナ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ はくさい だいこん はくさいキムチ ぶなしめじ	アイガモロボまい さとう	あぶら ごま	いも 519 2.5
27	木	○	ごはん	くろまめがんものふくめに	こんにゃくサラダ こんさいじる	ツナ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ	かめ さとう さといも くろまめ	ごまあぶら ごま	緑黄色野菜 648 2.2
28	金	○	ごはん	あつあげのそぼろに	ごまあえ じゃがいものみそしる	あつあげ こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	あおねぎ にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし えのきだけ	かめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	魚介 618 0.9

☆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。

☆浜田市水産振興課より、5・6年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。