

令和6年9月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	きょうじゅう	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)
3	火	○	タコライス		こまつなの ガーリックソテー コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ミニウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト こまつな にんじん	にんにく レタス たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	乳製品 693 1.9
4	水	○	ごはん	ホキのなつやさい ソースがけ	ごぼうサラダ きのこやさいのすましじる	にくだんご ツナ ホキ	ぎゅうにゅう	おくら にんじん あかピーマン トマト あおねぎ	にんにく たまねぎ えだまめ えのきたけ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小魚 611 2.3
5	木	○	ごはん	ヤンニョム チキン	ピーマンのちゅうかいため あつあげのごもくスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ピーマン にんじん にら	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ はるさめ かたくりこ	オリーブあぶら あぶら ごま ごまあぶら	卵 707 1.5
6	金	○	ごはん	さばの ゆうあんやき	ごまあえ かきたまじる	さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ ゆず キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま	きのこ 608 1.8
9	月	○	ごはん	にくしのだの ぶくめに	うめあえ トマトのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん トマト かぼちゃ	ごぼう うめ キャベツ なす きゅうり たまねぎ	こめ さとう		油脂 623 2.6
10	火	○	みすみっこ カレー		ひじきとツナのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	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 りんご キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ むぎ	バター あぶら	大豆製品 767 2.5
11	水	○	ごはん	ぶたにくの ごまみそがらめ	こんぶあえ とうふのすましじる	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	魚介 602 2.3
12	木	○	ごはん	しいらのハニー マスタードやき	はなやさいのサラダ オニオンスープ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう はちみつ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	乳製品 638 2.1
13	金	○	ごはん	こまつなの チャンプルー	ゆでやさい わかめスープ	ぶたにく たまご にくだんご こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく ちやし	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	いも 590 2.3
17	火	○	ごはん	いわしの しょうがに	ごますあえ さといものみそしる つきみだんご	いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	こめ さとう さといも もちごめ	ごま	油脂 704 1.9
18	水	○	ごはん	 とりにくの レモンやき	みずなのサラダ とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう ツナ だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ パセリ にんじん	にんにく レモン みずな たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	ごまあぶら	海草 604 1.6
19	木	○	むぎごはん	さわらの みそごまやき	あますあえ さわにわん	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ えのきたけ もやし ごぼう	こめ むぎ マロニー さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	果物 594 2.1
20	金	○	ごはん	とりてん	アーモンドあえ タイピーエン	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ しょうが きくらげ	こめ はるさめ ながいも こむぎこ かたくりこ	あぶら アーモンド	淡色野菜 688 1.8
24	火	○	ごはん	あつやきたまご	すのもの にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜 669 2.2
25	水	○	ごはん	むしシューマイ 1～3年：2こ 4～6年：3こ 先生：3こ	もやしのナムル ラーメンじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ めんま	こめ さとう こむぎこ ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	海草 649 1.9
26	木	○	ごはん	たちうおの おろしに	おひたし あつあげのみそしる	たちうお あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	小魚 682 1.8
27	金	○	ハヤシラ イス		さけのこうそうやき いんげんのサラダ	ツナ さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト パセリ バジル	マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら	いも 675 2.8
30	月	○	ごはん	くろまめがんもの ぶくめに 1年：1こ 2～6年：2こ 先生：2こ	いそかあえ ふのみそしる	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめ さとう くろまめ さつまいも やきふ		油脂 642 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。

☆日本の味めぐり～九州・沖縄地方～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「日本の味めぐり給食」を実施します。毎月1回、その地方でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回は九州・沖縄地方です。

☆お月見献立～9月17日は十五夜です～

十五夜は昔から、里いもや団子、すすきなどをお供えて、月を祭る習慣があります。給食では「里いものみそ汁」と「月見団子」を提供します。

令和6年9月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

日	曜	きょうじゅう	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)
3	火	○	タコライス		こまつなの ガーリックソテー コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ミニウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト こまつな にんじん	にんにく レタス たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	乳製品 693 1.9
4	水	○	ごはん	ホキのなつやさい ソースがけ	ごぼうサラダ きのこやさいのすましじる	ミートボール ツナ ホキ	ぎゅうにゅう	おくら にんじん あかピーマン トマト あおねぎ	にんにく たまねぎ えだまめ えのきたけ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小魚 611 2.3
5	木	○	ごはん	ヤンニョム チキン	ピーマンのちゅうかいため あつあげのごもくスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ピーマン にんじん にら	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ はるさめ かたくりこ	オリーブあぶら あぶら ごま ごまあぶら	卵 707 1.5
6	金	○	ごはん	さばの ゆうあんやき	ごまあえ かきたまじる	さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ ゆず キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま	きのこ 608 1.8
9	月	○	ごはん	にくしのだの ぶくめに	うめあえ トマトのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん トマト かぼちゃ	ごぼう うめ キャベツ なす きゅうり たまねぎ	こめ さとう		油脂 623 2.6
10	火	○	みすみっこ カレー		ひじきとツナのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	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 りんご キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ むぎ	バター あぶら	大豆製品 767 2.5
11	水	○	ごはん	ぶたにくの ごまみそがらめ	こんぶあえ とうふのすましじる	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	魚介 602 2.3
12	木	○	ごはん	しいらのハニー マスタードやき	はなやさいのサラダ オニオンスープ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう はちみつ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	乳製品 638 2.1
13	金	○	ごはん	こまつなの チャンプルー	ゆでやさい わかめスープ	ぶたにく たまご ミートボール こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく ちやし	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	いも 590 2.3
17	火	○	ごはん	いわしの しょうがに	ごますあえ さといものみそしる つきみだんご	いわし ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	こめ さとう さといも もちごめ	ごま	油脂 704 1.9
18	水	○	ごはん	 とりにくの レモンやき	みずなのサラダ とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう ツナ だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ パセリ にんじん	にんにく レモン みずな たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	ごまあぶら	海草 604 1.6
19	木	○	むぎごはん	あじの みそごまやき	あますあえ さわにわん	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ えのきたけ もやし ごぼう	こめ むぎ はるさめ さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	果物 594 2.1
20	金	○	ごはん	とりてん	アーモンドあえ タイピーエン	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ しょうが	こめ はるさめ ながいも こむぎこ かたくりこ	あぶら アーモンド	淡色野菜 688 1.8
24	火	○	ごはん	あつやきたまご	すのもの にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜 669 2.2
25	水	○	ごはん	むしシューマイ 1～3年：2こ 4～6年：3こ 先生：3こ	もやしのナムル ラーメンじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ めんま	こめ さとう こむぎこ ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	海草 649 1.9
26	木	○	ごはん	たちうおの おろしに	おひたし あつあげのみそしる	たちうお あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	小魚 682 1.8
27	金	○	ハヤシラ イス		ますのこうそうやき いんげんのサラダ	ツナ ます ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト パセリ バジル	しめじ にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら	いも 675 2.8
30	月	○	ごはん	くろまめがんもの ぶくめに 1年：1こ 2～6年：2こ 先生：2こ	いそかあえ ふのみそしる	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめ さとう くろまめ さつまいも やきふ		油脂 642 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。

☆日本の味めぐり～九州・沖縄地方～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「日本の味めぐり給食」を実施します。毎月1回、その地方でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回は九州・沖縄地方です。

☆お月見献立～9月17日は十五夜です～

十五夜は昔から、里いもや団子、すすきなどをお供えて、月を祭る習慣があります。給食では「里いものみそ汁」と「月見団子」を提供します。

※変更版 4～10日・17日の内容を変更しています。



令和6年 9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)
4	水	○	三隅っ子カレー		ひじきとツナのサラダ 青りんごゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ 柿 りんご キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 麦	バター 油	大豆製品 821 2.7
5	木	○	タコライス		小松菜のガーリックソテー コンソメスープ	牛肉 豚肉 ミニウィンナー 大豆	牛乳	ピーマン トマト 小松菜 にんじん	にんにく レタス 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	乳製品 771 2.2
6	金	○	ごはん	いわしの パン粉焼き	ブロッコリーのソテー ミネストローネ	いわし 鶏肉 チキンウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ いんげん にんじん トマト ブロッコリー	とうもろこし にんにく えのきたけ 玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	大豆製品 808 2.1
9	月	○	ごはん	アスパラの オムレツ	切干大根のソース炒め ミートボールと野菜の煮込み	大豆 ミートボール 卵 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ 切干大根 アスパラガス	米 じゃがいも	油	緑黄色野菜 706 2.1
いちまるまる 野菜たっぷり100					ホキの夏野菜ソースがけ きのこ野菜のすまし汁	鶏肉団子 ツナ ホキ	牛乳	おくら にんじん 赤ピーマン トマト 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	ノンエッグマヨネーズ 油	小魚 721 2.9
10	火	○	ごはん			豚肉 みそ 豆腐	牛乳 塩昆布	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油 ごま	魚介 710 2.7
11	水	○	ごはん	豚肉の ごまみそがらめ	昆布和え 豆腐のすまし汁	豚肉 卵 鶏肉団子 高野豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー 小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく もやし	米 砂糖	ごま油 油	いも 696 2.7
13	金	○	ごはん	小松菜のチャンプルー	ゆで野菜 わかめスープ	ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 きびなご	青ねぎ にんじん トマト にら	ズッキーニ 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	米 小麦粉 砂糖 もち米	油 ごま	いも 843 2.7
お月見献立					水菜のサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	チンゲンサイ パセリ にんじん	にんにく レモン 水菜 玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも 金時豆 白いんげん豆	ごま油	海草 752 2.1
17	火	○	ごはん			鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	キャベツ しょうが きくらげ	米 長いも 小麦粉 片栗粉	油 アーモンド	淡色野菜 813 1.8
18	水	○	ごはん	鶏肉の レモン焼き	水菜のサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	チンゲンサイ パセリ にんじん	にんにく レモン 水菜 玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも 金時豆 白いんげん豆	ごま油	海草 752 2.1
19	木	○	麦ごはん	鯖のみそごま焼き	甘酢和え 沢煮椀	鯖 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ えのきたけ もやし ごぼう	米 麦 マロニー 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	果物 700 2.4
味めぐり：九州・沖縄					アーモンド和え タイピーエン	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	キャベツ しょうが きくらげ	米 長いも 小麦粉 片栗粉	油 アーモンド	淡色野菜 813 1.8
20	金	○	ごはん			卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	米 春雨 砂糖 じゃがいも	油	緑黄色野菜 793 2.4
24	火	○	ごはん	厚焼卵	酢のもの 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	米 春雨 砂糖 じゃがいも	油	緑黄色野菜 793 2.4
25	水	○	ごはん	蒸しシューマイ	もやしのナムル ラーメン汁	豚肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 白ねぎ めんま	米 砂糖 小麦粉 中華めん	油 ごま ごま油	海草 744 2.3
26	木	○	ごはん	ラッキョー にんじんの佃煮	おひたし 厚揚げのみそ汁	太刀魚 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ きゅうり	米 片栗粉 砂糖	油	小魚 806 2.2
27	金	○	ハヤシライス		鮭の香草焼き いんげんのサラダ	牛肉 鮭 ツナ	牛乳	にんじん いんげん トマト パセリ バジル	マッシュルーム にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖	油	いも 779 3.1

☆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～九州・沖縄地方～

三隅小学校の給食委員会の取組みの一つとして「日本の味めぐり給食」を実施します。毎月1回、その地方でよく食べられている食材や料理などを取り入れていきます。第1回は九州・沖縄地方です。

☆お月見献立～9月17日は十五夜です～

十五夜は昔から、里いもや団子、すずきなどをお供えて、月を祭る習慣があります。給食では「月見団子」を提供します。