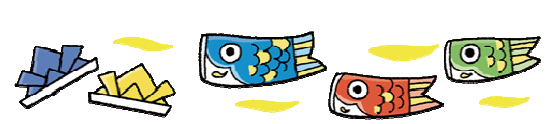


令和8年5月 学校給食献立表



はまだしつみしょうがっこう
浜田市立三隅小学校

日	曜	行事等	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	淡色野菜 きのこ・果物	穀類 いも類・砂糖	油脂類 種実類	塩分(g)
1	金		ごはん	鯖の塩焼き	ほうれん草のおかか和え 山菜のみそ汁	さば ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ わらび えのきたけ たけのこ うど ほししいたけ	こめ	あぶら	いも類 601 2.0	
7	木	こどもの日 献立 1~4年 2個 5~6年・職 3個	いなり寿司	鯖の西京焼き	ゆかり和え たけのこ 筍とわかめのすまし汁 かしわもち	さわら あぶらあげ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり たけのこ あかしそ	キャベツ えのきたけ	こめ さとう かしわもち	ごま	緑黄色野菜 684 2.4	
8	金		ごはん	肉団子の 照り焼きソース	春雨サラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	にくだんご みそ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンさい	ごぼう たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり もやし	こめ あぶら ごまあぶら ごま	海藻 656 2.6	
11	月		ごはん	春の炊き合わせ	土佐酢和え 具だくさんすいとんみそ汁	とりにく ちくわ かつおぶし みそ	牛乳	アスパラガス にんじん スナップエンドウ ほうれんそう	れんこん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こんにゃく	こめ すいとん じゃがいも さとう	あぶら	種実類 623 2.1	
12	火	てまえみそ汁 りー	ごはん	鱈のから揚げ	小松菜のごま和え 新じゃがと鶏肉のみそ汁	カレイ みそ とりにく	牛乳 わかめ	こまつな きぬさや にんじん	たまねぎ たけのこ	キャベツ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	果物 613 2.0	
13	水		コッペパン	タンドリーチキン	ひじきサラダ たまねぎポタージュ	とりにく ベーコン ツナ とうにゅう	牛乳 ヨーグルト ひじき	グリンピース にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	穀類 608 3.0	
14	木		ごはん	赤魚のピリ辛煮	ゆで野菜のごま油和え ワンタンスープ	あかうお ワンタン みそ	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	にんにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	乳製品 550 2.0	
15	金		ごはん	豚肉の黒糖醤油揚げ	にんじんしりしり もずく汁 ひんやりパイン	ぶたにく ツナ	牛乳 もずく	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん パイナップル にんにく	もやし	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ごま	魚 663 1.6	
18	月	ラッキー にんじんの日	ごはん	チャプチェ	わかめとツナのサラダ 中華風コーンスープ	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	はねぎ カラーピーマン にら にんじん	えのきたけ とうもろこし たけのこ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	キャベツ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	大豆製品 585 2.0	
19	火		ごはん	ちくわのキャロット衣揚げ (全員2個)	納豆和え 沢煮椀	ぶたにく ちくわ なつとう かつおぶし	牛乳 もみのり	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう	キャベツ	こめ あぶら ごま ごまあぶら いも類 576 2.1		
20	水		ごはん	照り焼きチキン	ごぼうサラダ ポトフ	とりにく チキンウインナー ツナ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ だいこん しょうが にんにく	キャベツ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも アーモンド パンコ 650 1.9		
21	木		三隅っ子カレー (ごはん)	きびなごのから揚げ	福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) 美生柑	ぶたにく きびなご	牛乳	はねぎ にんじん トマト	かきりんご みしょうかん キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	みしょうかん たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	乳製品 756 2.6	
22	金		ごはん	焼き鯖の ねぎソースかけ	のり和え じゃがいものみそ汁	さば みそ こうやどうふ	牛乳 もみのり	はねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが とうもろこし ぶなしめじ たまねぎ	キャベツ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも きのこ 607 2.1		
25	月	すこやかうま塩	ごはん	鱈の香味フライ	黒こしょうポテトサラダ ABCスープ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	レタス たまねぎ キャベツ	たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ パンコ 714 2.1		
26	火		たけのこごはん	ねぎ入り厚焼き卵	もやしと竹輪の和え物 キャベツとしめじのみそ汁	たまご あぶらあげ あつあげ ちくわ みそ	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	とうもろこし ぶなしめじ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう 海藻 548 3.0		
27	水	新メニュー	とろあま柿だれ 焼肉丼(ごはん)	とろあま柿だれ焼肉丼 (具)	うめこんぶ 梅昆布和え かぼちやのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん はねぎ こまつな ブロッコリー カラーピーマン	キャベツ しょうが エリンギ たまねぎ うめ かき かぼちや	しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ 魚 659 2.2		
28	木	野菜たっぷり	ごはん	かつおの揚げ煮	わかめとキャベツの酢の物 肉じゃが	かつお ぶたにく	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん グリンピース アスパラガス	キャベツ たけのこ しょうが こんにゃく たまねぎ	たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう 大豆製品 702 2.2		
29	金		ごはん	マーボー厚揚げ	青菜と糸かまぼこのナムル わかめスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん カラーピーマン ピーマン こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ りよくとうもろこし しょうが	たまねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ いも類 554 2.5		

☆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。