



令和8年6月 学校給食献立表



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)	
1	月		ごはん	○	豚肉とアスパラの味噌炒め	ゆかり和え わかめと豆腐のすまし汁	とうふ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン アスパラガス にんじん あかしそ	たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	種実類 588 1.8	
2	火		ごはん	○	鶏肉と高野豆腐のチリソース	もやしの中華和え 五目野菜スープ	こうやどうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	海藻 639 1.6	
3	水		ごはん	○	焼き鱈の梅おかかソース	キャベツといんげんのゴマ和え 油揚げともやしのみそ汁	さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	うめ もやし たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	小魚 509 1.9	
4	木	歯と口の健康週間	三隅っ子カレー(麦ごはん)	○	カリポリ揚げ	フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト にぼし	にんじん トマト	にんにく りんご パイナップル みかん かき	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ さつまいも ゼリー	あぶら アーモンド ナタデココ	魚 832 2.7	
5	金		黒豆ごはん	○	焼きししゃも(全員2匹)	金平ごぼう キャベツのみそ汁	くろまめ ししゃも ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	乳製品 582 3.1	
8	月		ごはん	○	とんころのお抹茶フライ	五目豆 かみかみみそ汁	とんころ ちくわ だいず とりにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	淡色野菜 589 2.4	
9	火		ごはん	○	サイコロステーキ	海藻サラダ エリンギとレタスのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	大豆製品 586 2.6	
10	水	すこやかうま塩	ごはん	○	すずきのレモン和え	切干大根のゴマ酢和え 沢煮梅	すずき ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	レモン きりぼしだいこん もやし ごぼう えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	いも類 601 1.9	
11	木		ごはん	○	白滝ともやしの中華サラダ 肉団子と野菜のジンジャースープ	ぶたにく みそ にくだんご	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚 582 1.8		
12	金		ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き	のりサラダ 洋風豆乳みそ汁	とりにく ちくわ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう り みそ	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	こめ ジャム じゃがいも	ごまあぶら オリーブあぶら	乳製品 622 2.4	
15	月	だいすき三隅給食week	ごはん	○	いわしの香味フライ	ほうれん草と大豆のサラダ トマトとアスパラのスープ	いわし だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん とまと アスパラガス	パセリ たまねぎ キャベツ	こめ さとう パンこ かたくりこ	ごま あぶら	きのこ 630 1.9	
16	火		あなごめし	○	小松菜のゴマ和え あご丸汁 プリン	あなご たまご さかなつみれ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ	たまねぎ	こめ さとう はちみつ プリン	ごま	淡色野菜 574 2.3	
17	水		ごはん	○	おおか和え	おおか和え じゃがいものみそ汁	さば かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	種実類 575 1.6	
18	木		ごはん	○	豚肉とたけのこの中華炒め	水菜のサラダ 蕪と卵のスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ カレーピーマン みずな にんじん	しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	海藻 564 1.7	
19	金	まるごとあじ1匹給食	ごはん	○	あじの塩焼き	ごまマヨ和え 豚汁	あじ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 676 1.7	
22	月		ごはん	○	ちくわのカレー揚げ(全員2個)	のりびたし じゃがいものうま煮	ちくわ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう り	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし こんにやく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	きのこ 653 2.4	
23	火		ごはん	○	鶏肉の香味ソースがけ	大根サラダ もずくスープ	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん もずく	こまつな にんじん	にんにく だいこん しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	いも類 564 2.2	
24	水	野菜たっぷり	ごはん	○	あじの五色揚げ	塩昆布和え 緑黄色みそ汁	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	えだまめ あかピーマン かぼちゃ こまつな	しょうが とうもろこし もやし きゅうり おくら にんじん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	肉 615 1.6	
25	木		ごはん	○	しそと豆腐のつくね	ごぼうのツナマヨ和え なすのみそ汁	とりにく とうふ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ みそ	にんじん しそ なす	しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	果物 640 2.5	
26	金		コッペパン	○	しいらのセサミフライ	キャロットサラダ かぼちゃのポタージュ	しいら ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ パンこ さとう	ごま あぶら	大豆製品 566 2.5	
29	月	ラッキーにんじんの日	ごはん	○	厚揚げとキャベツの炒め物	もやしのカレー風味サラダ ちくわのすまし汁	あつあげ ぶたにく ボンレスハム ちくわ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん えのきだけ	しょうが にんにく もやし	こめ かたくりこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	いも類 575 1.7
30	火		飛魚のかば焼き風井(麦ごはん)	○	飛魚のかば焼き風井(具)	春雨ときゅうりの酢の物 麩のみそ汁	とびうお みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ふ はるさめ	緑黄色野菜 609 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。