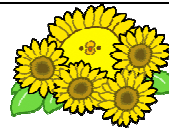


令和8年7月 学校給食献立表

はまだしりつみすみしょうがっこう
浜田市立三隅小学校

にち 日	よう 曜	ぎょうじ など 行事等	しゅしよく 主 食	牛 乳	しゅさい 主 菜	ふく さい しるもの ほかに 副 菜・汁物他	あか からだ つく 赤:体を作る		みどり からだ ちようし ととの 緑:体の調子を整える		き 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	
							だいず せいひん 大豆製品	かいりよう こごかな 海藻・小魚	やさい 野菜	くだもの きのこ・果物	さいとう いも類・砂糖	しゅじつさい 種実類	エネルギー (kcal)
													えんぶん 塩分 (g)
1	すい 水		ごはん	○	パワーチキン	なつやさい 夏野菜とささみの和え物 トマト入りふわたまみそ汁	とりにく たまご	牛乳	トマト はねぎ かぼちゃ にんじん	きゅうり えのきたけ たまねぎ えだまめ あかしそ にんにく オクラ キャベツ	こめ はちみつ		しゅじつさい 種実類 613 2.2
2	もく 木	野菜たっぷり 	ごはん	○	しいらのトマトソース	モロヘイヤとオクラの和え物 いももちみそ汁	しいら みそ かまぼこ	牛乳	モロヘイヤ トマト オクラ あかしそ	にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ はねぎ たまねぎ にんじん ブズッキーニ	こめ こむぎこ いもち	さとう あぶら	かいりよう 海藻 612 1.9
3	きん 金		とり 鶏そぼろごはん (むぎ 麦ごはん)	○	とり 鶏そぼろごはん (具)	おかかとチーズの和え物 なすと油揚げのみそ汁 すいか	とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん きやいんげん	キャベツ なす たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら 	いも類 647 2.3
6	げつ 月		ごはん	○	ぶたにく 豚肉とピーマンの しょうがいた 生姜炒め	コリコリきゅうり かぼちゃのみそ汁	ぶたにく こうやどうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ カラーピーマン ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら 	こごかな 小魚 590 2.4
7	か 火	たなばたこんだて 七夕献立 ラッキーストローのひ	えだまめ 枝豆ごはん	○	あじの香味フライ	ごしき たんざく あ 五色の短冊和え たなばた 七夕そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	あじ かまぼこ なると	牛乳	オクラ にんじん トマト パセリ	きゅうり えだまめ ほしいたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ はるさめ ゼリー そうめん	ごま・あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	だいずせいひん 大豆製品 639 2.6
8	すい 水		ごはん	○	ねぎ入り厚焼き卵	ゆかり和え なつやさい 夏野菜のすきやき風煮	ぎゅうにく こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん あかしそ はねぎ	なす しろねぎ えだまめ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ さとう はちみつ	あぶら 	にゅうせいひん 乳製品 630 1.5
9	もく 木		みすみ こ なつやさい 三隅っ子夏野菜カレー むぎ (麦ごはん)	○	えだまめ 枝豆とコーンのフリッター (1・2年:1個、他:2個)	ひじきとツナのサラダ みすみ こ なつやさい 三隅っ子夏野菜カレー(ルー)	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ	きゅうり なす りんご かき えだまめ とうもろこし にんにく しょうが	こめ むぎ はちみつ さとう こめこ	あぶら かたくりこ こむぎこ	たまご 卵 774 2.6
10	きん 金		ごはん	○	さば 鯖のピリ辛焼き	きりぼしだいこん しお こんぶ 切干大根の塩昆布ナムル あつあ 厚揚げともやしのスープ	さば あつあげ かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	ブロッコリー にんじん チンゲンさい	たまねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら 	いも類 597 1.8
13	げつ 月		ごはん	○	お 蒸ししゅうまい (ぜんいん 2個)	チョレギサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	ぶたにく ツナ みそ ベーコン	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん チンゲンさい はねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら 	だいずせいひん 大豆製品 613 2.3
14	か 火		しよく 食パン	○	かぼちゃ ひき肉フライ	ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	おうとう たまねぎ バナナ ごぼう パイナップル キャベツ りんご きゅうり	しよくばん ゼリー さとう しらたま パンこ こむぎこ かたくりこ	ごま・あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ナタデココ	さかな 魚 712 2.1
15	すい 水		ごはん	○	かつお 鰹のごまケチャップ ソースがらめ	キャロットラペ ABCスープ	かつお ベーコン だいず	牛乳	グリンピース にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ あまなつみかん レタス しょうが	こめ かたくりこ マカロニ さとう	ごま オリーブあぶら あぶら 	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜 632 2.1
16	もく 木	すこやかうま塩 	ごはん	○	とりにく 鶏肉のしそみそ焼き 	ごまじゃこ和え はんぺんのすまし汁	とりにく はんぺん みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	あおじそ こまつな はねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ ほしいたけ	こめ さとう	ごま 	たんしよくやさい 淡色野菜 591 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。



かくれた言葉を見つけよう



たの 楽しみ方①	なつやさい しゅるい 夏野菜が8種類かくれています。 み 見つけたら、その言葉を線で囲みましょう。 ぜんぶみ 全部見つけられるかな？	お	く	ら	ぴ	あ	え
		ず	っ	き	ー	に	だ
		ご	な	す	ま	は	ま
たの 楽しみ方②	のこ もじ 残った文字(5つ)を並び替えるとメッセージが現れます。  なつやす ちゅう あか みどり き た もの 夏休み中も、赤・緑・黄の食べ物をそろえて食べよう！	と	ま	と	ん		め
		さ	か	ぼ	ち	や	ん
		と	う	も	ろ	こ	し