令和8年11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 たんぱく質 肉・魚・卵 大豆製品	 無機質 乳製品 海草・小魚	緑：体の調子を整える カロテン 緑黄色野菜	 ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	黄：エネルギーになる 炭水化物 穀類 いも類・砂糖	 脂質 油脂類 種実類	家庭で補いたい食品 エネルギー(kcal) 塩分(g)
2	月		ごはん	○	大学芋	青菜と糸かまぼこのナムル 麻婆豆腐	かまぼこ とうふ ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 みそ	こまつな カラーピーマン にんじん グリーンピース	キャベツ にんにく ほししいたけ	たまねぎ しょうが しろねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	海藻 744 1.8
4	水		ごはん	○	厚揚げとキャベツの炒め物	五目酢の物 白菜のみそ汁	あつあげ ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	インゲン カラーピーマン にんじん	たまねぎ れんこん はくさい しょうが	キャベツ だいこん えのきたけ にんにく	こめ さとう かたくりこ つゆふ	あぶら	種実類 570 1.4
5	木	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	鶏肉のアップル ジンジャーソース	もやしのカレー風味サラダ ラビオリスープ	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ エリンギ	もやし きゅうり えのきたけ しょうが	こめ さとう ラビオリ	ごま ごまあぶら	乳製品 595 2.6
6	金		ごはん	○	赤天のマヨネーズ焼き	なめたけ和え 筑前煮 赤なし	あかてん かつおぶし とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん インゲン	こんにゃく なめたけ ほししいたけ れんこん	キャベツ ごぼう たけのこ あかなし	こめ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら	小魚 713 2.7
9	月		麦入り わかめごはん	○	焼きししゃも	たくあん和え かみかみ根菜みそ汁	ししゃも とりにく みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	もやし きりぼしだいこん たまねぎ	たくあん れんこん だいこん	こめ　むぎ	ごま	いも類 556 3.2
10	火		食パン	○	手作りハンバーグ	さつまいもと牛蒡のサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 チーズ	えだまめ トマト にんじん	たまねぎ はくさい にんにく	ごぼう しめじ しょうが	パン　さとう パンこ さつまいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	米 598 3.3
11	水		ごはん	○	ぶりの竜田揚げ	もやしと竹輪の和え物 豆乳坦々みそ汁	ブリ　ちくわ みそ ぶたにく とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい しろねぎ にんにく	もやし ほししいたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	淡色野菜 730 2.0
12	木		三隅っ子秋野菜 カレー(麦ごはん)	○		昆布とツナのサラダ 三隅っ子秋野菜カレー(ルー) お米のムース	ぶたにく ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ れんこん りんご　かき キャベツ	しめじ ごぼう にんにく しょうが	こめ　むぎ さつまいも はちみつ ムース	あぶら さとう こむぎこ	魚 761 2.7
13	金		ごはん	○	鶏と高野豆腐のチリソース絡め	こまつなのナムル 五目野菜スープ	こうやどうふ とりにく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし にんにく	もやし きくらげ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	緑黄色野菜 625 2.0
16	月	だいすき三隅 給食week	ごはん	○	豚肉と野菜の中華炒め	水菜のサラダ 白ねぎと卵のスープ	ぶたにく ツナ たまご	牛乳	チンゲンサイ あかピーマン みずな にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しろねぎ	にんにく たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	果物 560 1.6
17	火		ごはん	○	鯖のスパイシートマト煮込み	大根サラダ さつまいものポタージュ	さば かつおぶし ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	トマト こまつな にんじん	しょうが たまねぎ	だいこん	こめ さとう さつまいも こむぎこ	ドレッシング あぶら	大豆製品 717 2.5
18	水	すこやか うま塩	穴子天丼(ごはん)	○	穴子天	ほうれん草のゆず和え 豆腐のすまし汁 柿	あなご かまぼこ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが しめじ たまねぎ かき	キャベツ ゆず ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	種実類 635 2.4
19	木	手前みそ汁 リレー	有機米ごはん	○	厚焼き卵	島根和牛と牛蒡の甘辛炒め 浜田の三根五菜みそ汁	たまご ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ みずな ねぎ	こんにゃく だいこん きくらげ	ごぼう はくさい	こめ さとう さつまいも はちみつ	あぶら ごま	海藻 660 2.0
20	金		ごはん	○	あじのソース唐揚げ	ゆかり和え じゃが芋とベーコンのみそ汁	あじ ベーコン みそ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	しょうが だいこん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら こめこ	きのこ類 590 1.9
24	火	野菜たっぷり	ごはん	○	鯖の和風ソースかけ	きんぴらごぼう かきたま汁	さば すりみ たまご	牛乳	にんじん インゲン みずな ねぎ	うめ れんこん えのきたけ こんにゃく	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品 715 2.2
25	水		ごはん	○	鶏肉の塩こうじ焼き	小松菜のおかか和え 里芋とチンゲンサイのみそ汁 りんご	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし りんご	だいこん	こめ さとう さといも		種実類 606 1.5
26	木	旅する給食 大阪府	かやくごはん	○	赤魚の西京焼き	ごまじゃこ和え 肉吸い	とりにく あぶらあげ あかうお ぎゅうにく	牛乳 ちりめんじゃこ みそ とうふ	にんじん こまつな	ほししいたけ キャベツ しろねぎ	ごぼう しめじ	こめ さとう むぎ	ごま	いも類 588 3.4
27	金		ごはん	○	チャプチェ	チョレギサラダ 鶏肉と白菜のスープ	ぶたにく ツナ とりにく あつあげ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり はくさい	キャベツ ほししいたけ にんにく	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	果物 590 1.5
30	月		さんまの蒲焼き丼(ごはん)	○	さんまの蒲焼き	ささみと小松菜の酢の物 いももちのみそ汁	さんま とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	きりぼしだいこん	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま こむぎこ	淡色野菜 754 2.4

☆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。