



令和8年9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 行事等	しゅしよく 主 食	ぎゅう 牛 にゅう 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 かんだ つく 赤:体を作る		みどり かんだ 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		かいてい 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	
							にく さかなたまご 肉・魚・卵 だいず せいひん 大豆製品	にゅうせいひん 乳製品 かいそう こさかな 海藻・小魚	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 きのこ・果物	こくまい 穀類 いも類・砂糖	ゆしるい 油脂類 しゅじつるい 種実類	
2	すい 水	やさい 野菜たっぷり 100	ごはん	○	まいぼ なつやさい 麻婆夏野菜	バンバンジーサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく あつあげ とりにく いとかもぼこ	牛乳 みそ	トマト モロヘイヤ ピーマン えだまめ	たまねぎ えのきたけ もやし なす きゅうり にんじん とうもろこし カラーピーマン しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	エネルギー (kcal) たんぱく 塩分 (g) にゅうせいひん 乳製品 604 2.3
3	もく 木		ごはん	○	メバルのレモン和え	わかめとツナの和え物 さわ に わん 沢煮 碗	ぶたにく メバル ツナ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	とうもろこし きゅうり えのきたけ レモン ごぼう もやし	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	いも類 604 2.0
4	きん 金		みすみ こ 三隅っ子カレー むぎ (麦ごはん)	○		ふくじんづ あ 福神漬け和え みすみ こ 三隅っ子カレー(ルー) ピオーネ(1人2個)	ぶたにく	牛乳	トマト にんじん	かき りんご ピオーネ キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ ふくじんづけ にんにく	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら こむぎこ	だいずせいひん 大豆製品 648 2.4
7	げつ 月		ごはん	○	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	ミルクおから じゃがいものみそ汁	ぶたにく おから みそ とりにく こうやどうふ	牛乳 こなチーズ	にんじん はねぎ にら さやいんげん カラーピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	くだもの 果物 640 1.9
8	か 火	すこやかうま塩	ごはん	○	あじの オニオンソース焼き	ポテトのバジル炒め ミネストローネ	あじ ベーコン ポークウインナー	牛乳	トマト にんじん バジル	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	かいそう 海藻 651 2.3
9	すい 水	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	ゆーりんちー 油淋鶏	かいそう 海藻サラダ ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	とりにく	牛乳 かいそうミックス	はねぎ にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ しょうが しろねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	たまご 卵 638 2.3
10	もく 木		ごはん	○	あかうお 赤魚の カレー醤油焼き	ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	あかうお だいず みそ あぶらあげ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ はねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	たんしよくやさい 淡色野菜 590 2.2
11	きん 金	たび 旅する給食 沖縄県 おきなわけん 沖縄県 てまなみそ汁 てまみそ汁	タコライス (ごはん)	○	タコライス (ミートソース)	タコライス(チーズサラダ) もずくとうめのみそ汁 おきなわ 沖縄パイン	ぶたにく ミックスビーンズ とうふ みそ	牛乳 チーズ もずく	トマト はねぎ ピーマン こまつな にんじん	うめぼし パイナップル にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	くだもの 果物 621 2.7
14	げつ 月		ビビンバ丼 (ごはん)	○	ビビンバ丼 (焼肉)	ビビンバ丼(ナムル) だいこん チンゲン菜のスープ	ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく だいこん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	だいずせいひん 大豆製品 584 2.0
15	か 火		ごはん	○	とりにく かぼちゃ 鶏肉と南瓜の ごまがらめ	なつとう あ 納豆和え かきたま汁	とりにく なつとう かつおぶし たまご	牛乳 もみのり	かぼちゃ ほうれんそう はねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	たんしよくやさい 淡色野菜 675 1.9
16	すい 水		ごはん	○	こまつな かぼや 小松菜のおかか和え	こまつな あ 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	みそ いわし かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな はねぎ にんじん	なめこ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	かいそう 海藻 622 2.0
17	もく 木		ごはん	○	ぶたにく 豚肉となすの みそ炒め	こんぶ あ 昆布和え とうふ じる 豆腐のすまし汁	みそ ぶたにく とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな さやいんげん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが なす	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いも類 569 2.2
18	きん 金		ごはん	○	い どり 炒り鶏	い どり 炒り鶏 ごまみそ汁	あぶらあげ ます とうふ とりにく みそ さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん こんにやく	こめ さとう	ごま あぶら	にゅうせいひん 乳製品 662 2.1
24	もく 木		むぎ 麦ごはん	○	ちんじゃおろーすー 青椒肉絲	きりぼしだいこん 切干大根のナムル ラーメン汁しょうゆ味	ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	ブロッコリー カラーピーマン にんじん ピーマン ちんげんさい	もやし キャベツ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	たまご 卵 618 2.6
25	きん 金	つきみこんだて お月見献立	ゆかりごはん	○	ぐだくさん 具沢山さといも汁	ぐだくさん じる 具沢山さといも汁 てづく つきみ だんご ひとり こ 手作り月見団子(1人2個)	にぎす あつあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ あかしそ	ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さといも かたくりこ しらたまこ	あぶら さとう パンこ こむぎこ	たんしよくやさい 淡色野菜 647 2.9
28	げつ 月	あき 秋がいっぱい こんだて 献立	あき かお 秋の香りごはん	○	れんこん にく 蓮根とひき肉の はさみ揚げ	ほうれん草とささみの和え物 なすのみそ汁	みそ あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	はねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ なす ほししいたけ えのきたけ れんこん	こめ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら ごま パンこ かたくりこ	こさかな 小魚 623 2.8
29	か 火		ごはん	○	ヤンニョムチキン	こんにやくサラダ わかめスープ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり こんにやく	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら オリーブあぶら	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜 666 2.1
30	すい 水		ごはん	○	や 焼きししゃも	ほうれん草のおかか和え い とうふ 炒り豆腐	とうふ たまご ししゃも かつおぶし とりにく	牛乳	グリンピース ほうれんそう にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	しゅじつるい 種実類 577 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。