



令和8年6月 学校給食献立表



浜田市立三隅中学校

日	曜日	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 油類 種実類	塩分(g)	
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	豆腐 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 だいこん しょうが	キャベツ えのきだけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	種実類 726 2.4
2	火		ごはん	○	鶏肉と高野豆腐のチリソース	もやし中華和え 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	たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	海藻類 794 2.1
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 とうもろこし	キャベツ たまねぎ ほしいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	小魚 710 2.6
5	金	歯と口の健康週間	黒豆ごはん	○	焼きししやも(全員2匹)	金平ごぼう キャベツのみそ汁	くろまめ ししやも ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ たまねぎ	こんにやく ぶなしめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	乳製品 762 4.6
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 だいた 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 こんにやく たまねぎ	きりぼしだいこん	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	淡色野菜 763 3.2
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 みそ にくだんご	ぎゅうにゅう かいそらみックス	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	にんにく とうもろこし レタス	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	大豆製品 724 3.3
10	水	すこやかうま塩	ごはん	○	メバルのレモン和え	切干大根のゴマ酢和え 沢煮椀	めばる 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 キャベツ えのきだけ ごぼう	きりぼしだいこん もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	いも類 741 2.3
11	木		ごはん	○	白滝ともやしの中華サラダ 回鍋肉	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 キャベツ もやし	きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚 719 2.3
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 のり 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	たまねぎ	こめ ごまあぶら ジャム じゃがいも	ごまあぶら オリブあぶら	乳製品 760 3.0
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 だいた 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 キャベツ たまねぎ	キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	きのこ 770 2.3
16	火		あなごめし	○	厚焼き卵	小松菜のゴマ和え あご丸汁	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 ほしいたけ	たまねぎ	こめ さとう はちみつ	ごま	淡色野菜 704 2.9
17	水		ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き	おかか和え 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	たまねぎ	こめ じゃがいも	種実類 698 2.0	
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 カラピーマン みずな にんじん	しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ キャベツ もやし	えのきだけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	海藻類 695 2.2
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	きゅうり ほしいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 801 2.1
22	月		ごはん	○	ちくわのカレー揚げ(全員3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 のり	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ とうもろこし こんにやく たまねぎ	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 813 3.1
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 しょうが だいこん たまねぎ	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 683 2.8
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 みそ	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 にんじん おくら	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	肉 760 2.2
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	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん しそ なす	しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ	しろねぎ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	果物 792 3.2
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 かぼちゃのポターージュ	しいら ツナ ベーコン とうにゅう	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	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 700 3.6
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 ロースハム 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	あぶら ごまあぶら ごま	いも類 710 2.2
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 754 2.6

☆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。