



令和8年7月 学校給食献立表



はまだしりつ みすみ ちゅうがっこう  
浜田市立三隅中学校

| にち<br>日 | よう<br>曜 | ぎょうじ<br>行事等                        | しゅしよく<br>主 食                      | 牛<br>乳 | しゅさい<br>主 菜                              | ふく さい しるもの ほか<br>副 菜・汁物他                                     | あか かんた つく<br>赤: 体を作る          |                          | みどり かんた ちやうし との<br>緑: 体の調子を整える   |                                                    | き<br>黄: エネルギーになる                  |                                      | 家庭で<br>補いたい<br>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 さいなたまご<br>肉・魚・卵            | にゅうせいひん<br>乳製品           | りよくおうしよく<br>緑黄色                  | たんぱくさい<br>淡色野菜                                     | こくさい<br>穀類                        | ゆしるい<br>油脂類                          |                                    |
|         |         |                                    |                                   |        |                                          |                                                              | だいず さいひん<br>大豆製品              | かいそう さいな<br>海藻・小魚        | やさい<br>野菜                        | きのこと・果物                                            | いも類・砂糖                            | しゅじつるい<br>種実類                        |                                    |
| 1       | すい<br>水 |                                    | ごはん                               | ○      | パワーチキン                                   | なつやさい<br>夏野菜とささみの和え物<br>トマト入りふわたまみそ汁                         | とりにく<br>たまご                   | 牛乳                       | トマト<br>はねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん       | きゅうり えのきたけ<br>たまねぎ えだまめ<br>あかしそ にんにく<br>オクラ キャベツ   | こめ<br>はちみつ                        |                                      | しゅじつるい<br>種実類<br>726<br>2.6        |
| 2       | もく<br>木 | やさい<br>野菜たっぷり<br>                  | 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<br>いもちみそ汁                                      | しいら<br>みそ<br>かまぼこ             | 牛乳                       | モロヘイヤ<br>トマト<br>オクラ<br>あかしそ      | にんにく きゅうり<br>キャベツ えのきたけ<br>はねぎ たまねぎ<br>にんじん ブズッキーニ | こめ<br>こむぎこ<br>いもち                 | さとう<br>あぶら                           | かいそう<br>海藻<br>711<br>2.6           |
| 3       | きん<br>金 |                                    | とり<br>鶏そぼろごはん<br>むぎ<br>(麦ごはん)     | ○      | とり<br>鶏そぼろごはん<br>(具)                     | おかかとチーズの和え物<br>なすと油揚げのみそ汁                                    | とりにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | 牛乳<br>チーズ<br>みそ          | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう | キャベツ<br>なす<br>ごぼう                                  | こめ<br>むぎ<br>さとう                   | あぶら                                  | いも類<br>693<br>2.7                  |
| 6       | げつ<br>月 |                                    | ごはん                               | ○      | ぶたにく<br>豚肉とピーマンの<br>しょうがいた<br>生姜炒め       | コリコリきゅうり<br>かぼちゃのみそ汁                                         | ぶたにく<br>こうやどうふ<br>みそ          | 牛乳                       | にんじん<br>かぼちゃ<br>カラーピーマン<br>ピーマン  | きゅうり たまねぎ<br>しょうが                                  | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                | ごまあぶら<br>あぶら                         | こぎな<br>小魚<br>694<br>2.7            |
| 7       | か<br>火  | たなばたこんだて<br>七夕献立<br><br>ラッキーにんじんのひ | えだまめ<br>枝豆ごはん                     | ○      | あじの香味フライ                                 | ごしき たんざく あ<br>五色の短冊和え<br>たなばた じる<br>七夕そうめん汁<br>たなばた<br>七夕ゼリー | あじ<br>かまぼこ<br>なると             | 牛乳                       | オクラ<br>にんじん<br>トマト<br>パセリ        | きゅうり えだまめ<br>ほしいたけ キャベツ<br>たまねぎ                    | こめ<br>さとう パンこ<br>はるさめ ゼリー<br>そうめん | ごま・あぶら<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>こむぎこ     | だいずせいひん<br>大豆製品<br>733<br>3.2      |
| 8       | すい<br>水 |                                    | ごはん                               | ○      | ねぎ入り厚焼き卵                                 | かおり和え<br>なつやさい<br>夏野菜のすきやき風煮                                 | ぎゅうにく<br>こうやどうふ<br>たまご        | 牛乳                       | にんじん<br>あおじそ<br>はねぎ              | なす しろねぎ<br>えだまめ ぶなしめじ<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり こんにやく   | こめ<br>さとう<br>はちみつ                 | あぶら                                  | にゅうせいひん<br>乳製品<br>747<br>2.1       |
| 9       | もく<br>木 |                                    | みすみ<br>三隅っ子夏野菜カレー<br>むぎ<br>(麦ごはん) | ○      | えだまめ<br>枝豆とコーンのフリッター<br>(1・2年: 1個、他: 2個) | ひじきとツナのサラダ<br>みすみ<br>三隅っ子夏野菜カレー(ルー)                          | ぶたにく<br>ツナ                    | 牛乳<br>ひじき                | トマト<br>ピーマン<br>にんじん<br>かぼちゃ      | きゅうり なす<br>りんご かき<br>たまねぎ とうもろこし<br>にんにく しょうが      | こめ<br>むぎ<br>はちみつ<br>さとう           | あぶら<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>こめこ          | たまご<br>卵<br>902<br>2.9             |
| 10      | きん<br>金 |                                    | ごはん                               | ○      | さば<br>鯖のピリ辛焼き                            | きりぼしだいこん<br>切干大根の塩昆布ナムル<br>あつあ<br>厚揚げともやしのスープ                | さば<br>あつあげ<br>かつおぶし           | 牛乳<br>しおこんぶ              | ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンさい         | たまねぎ もやし<br>キャベツ きりぼしだいこん<br>しょうが にんにく             | こめ<br>さとう                         | ごまあぶら                                | いも類<br>703<br>2.0                  |
| 13      | げつ<br>月 |                                    | ごはん                               | ○      | お<br>蒸ししゅうまい<br>ぜんいん<br>(全員2個)           | チョレギサラダ<br>ベーコンとごぼうのみそスープ                                    | ぶたにく<br>ツナ<br>みそ<br>ベーコン      | 牛乳<br>のり<br>わかめ          | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンさい<br>はねぎ    | ごぼう<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんにく                       | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎこ        | ごま<br>ごまあぶら                          | だいずせいひん<br>大豆製品<br>694<br>2.6      |
| 14      | か<br>火  |                                    | しよく<br>食パン                        | ○      | かぼちゃ<br>ひき肉フライ                           | ごぼうサラダ<br>フルーツポンチ                                            | ぶたにく<br>ツナ                    | 牛乳                       | にんじん<br>かぼちゃ                     | おうとう たまねぎ<br>バナナ ごぼう<br>パイナップル キャベツ<br>りんご きゅうり    | しよくばん<br>ゼリー さとう<br>しらたま<br>こむぎこ  | ごま・あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>かたくりこ<br>パンこ | さかな<br>魚<br>838<br>2.7             |
| 15      | すい<br>水 |                                    | ごはん                               | ○      | かつお<br>鰹のごまケチャップ<br>ソースがらめ               | キャロットラペ<br>ABCスープ                                            | かつお<br>ベーコン<br>だいず            | 牛乳                       | グリンピース<br>にんじん                   | きゅうり<br>たまねぎ<br>レタス                                | こめ<br>かたくりこ<br>マカロニ<br>さとう        | ごま<br>オリーブあぶら<br>あぶら                 | りよくおうしよくやさい<br>緑黄色野菜<br>747<br>2.5 |
| 16      | もく<br>木 | すこやかうま塩<br>                        | ごはん                               | ○      | とりにく<br>鶏肉のしそみそ焼き                        | ごまじゃこ和え<br>はんぺんのすまし汁                                         | とりにく<br>はんぺん<br>みそ            | 牛乳<br>ちりめんじゃこ            | あおじそ<br>こまつな<br>はねぎ<br>にんじん      | たまねぎ<br>ほしいたけ                                      | こめ<br>さとう                         | ごま                                   | たんしよくやさい<br>淡色野菜<br>698<br>2.7     |
| 17      | きん<br>金 |                                    | ごはん                               | ○      | あじの<br>マヨカレー焼き                           | なつどうあ<br>納豆和え<br>なつやさい<br>夏野菜とキムチのごまみそ汁                      | あじ<br>なつどう<br>かつおぶし<br>あぶらあげ  | 牛乳<br>もみのり<br>ぶたにく<br>みそ | ほうれんそう<br>トマト<br>にんじん            | たまねぎ<br>ブズッキーニ<br>はくさいキムチ<br>もやし                   | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら            | きのこ<br>722<br>2.8                  |

☆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<br>楽しみ方① | なつやさい しゆるい<br>夏野菜が8種類かくれています。<br>み<br>見つけたら、その言葉を線で囲みましょう。<br>ぜんぶみ<br>全部見つけられるかな？                                                                                           |
| たの<br>楽しみ方② | のこ<br>残った文字(5つ)を並び替えるとメッセージが現れます。<br><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><br>なつやす ちゅう あか みどり き た もの<br>夏休み中も、赤・緑・黄の食べ物 <del>を</del> そろえて食べよう！ |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| お | く | ら | ぴ | あ | え |
| ず | っ | き | ー | に | だ |
| ご | な | す | ま | は | ま |
| と | ま | と | ん |   | め |
| さ | か | ぼ | ち | や | ん |
| と | う | も | ろ | こ | し |