令和8年10月　学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

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 海藻・小魚	緑：体の調子を整える カロテン 緑黄色野菜 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)
1	木		ごはん	○	かつおフライ	いんげんのごま和え 秋の味覚豚汁	かつお ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	とうもろこし　キャベツ ほししいたけ　はくさい れんこん　こんにゃく	こめ　さとう さつまいも こむぎこ　パンこ かたくりこ	あぶら ごま	海藻 724 1.7
2	金	体育祭・運動会 応援献立	とろあま柿だれ 焼肉丼 (ごはん)	○	とろあま柿だれ 焼肉丼(具)	梅昆布和え かぼちゃのみそ汁　赤なし	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ブロッコリー こまつな カラーピーマン	たまねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　うめぼし かぼちゃ　エリンギ はねぎ　かき　なし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	種実類 744 2.6
6	火		ごはん	○	揚げ出し豆腐 おろしあん	もやしと竹輪の和え物 つくねと野菜のみそ汁	とうふ ちくわ つくね みそ	牛乳	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ　えのきたけ だいこん　とうもろこし もやし	こめ さとう かたくりこ こめこ	ごま あぶら	乳製品 725 2.7
7	水		ごはん	○	たらのピリカラフル	大根の昆布和え きのこと野菜のそぼろみそ汁	たら みそ とりにく	牛乳 しおこんぶ	ピーマン カラーピーマン はねぎ にんじん	だいこん　ぶなしめじ たまねぎ　えのきたけ キャベツ　とうもろこし ごぼう　にんにく　しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	魚 689 2.3
8	木	すこやかうま塩 	ごはん	○	鶏ときのこの みそ炒め	春雨の酢の物 けんちん汁	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん カラーピーマン	たまねぎ　しろねぎ キャベツ　こんにゃく ほししいたけ　ごぼう ぶなしめじ　しょうが	こめ　さとう さといも かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	いも類 708 1.9
9	金	目を大切に献立 ラッキーにんじんの日	キャロットピラフ	○	かぼちゃと さつまいもの コロッケ	小松菜とチーズのサラダ ABCスープ　ブルーベリーゼリー	とりにく ぶたにく だいず　ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん　かぼちゃ カラーピーマン ほうれんそう こまつな	とうもろこし　レタス キャベツ　たまねぎ ブルーベリー	こめ　ゼリー さとう　パンこ こむぎこ　むぎ　さつまいも マカロニ　じゃがいも	あぶら	魚 760 3.9
13	火		三隅っ子カレー (ごはん)	○		三隅っ子カレー(ルー) 元気サラダ　りんご	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	とうもろこし　かき キャベツ　たまねぎ きゅうり　りんご にんにく　しょうが	こめ　むぎ さとう　はちみつ じゃがいも こむぎこ	あぶら	豆製品 822 3.1
14	水		ごはん	○	サーモンフライ	キャロットサラダ コロコロ野菜の豆乳スープ	ます とうにゅう ツナ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん　きゅうり えだまめ　たまねぎ にんにく	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	乳製品 806 2.6
15	木		ごはん	○	ねぎ入り厚焼き卵	切干大根のごまマヨネーズ和え 肉じゃが	たまご ツナ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん グリンピース はねぎ	たまねぎ　きりぼしだいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	淡色野菜 754 2.1
16	金	野菜たっぷり 	ごはん	○	鶏肉の らっきょう南蛮漬け	磯香和え 実だくさんみそ汁	とうふ とりにく みそ	牛乳 もみのり	こまつな にんじん はねぎ	だいこん　キャベツ ごぼう　ぶなしめじ らっきょう	こめ　さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	果物 760 2.4
19	月		ごはん	○	揚げ餃子 (全員　2個)	ナムル 八宝菜	いか ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	はくさい　しろねぎ たまねぎ　ほししいたけ たけのこ　もやし しょうが　にんにく	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	卵 800 2.3
20	火		ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き	五目きんぴら 大根のみそ汁	さば ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん カラーピーマン はねぎ	ごぼう　だいこん こんにゃく　たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	乳製品 743 1.9
21	水		さつまいも ごはん	○	ひじきと 豆腐のつくね	花野菜のゆかり和え ちくわのすまし汁	とりにく ちくわ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー あかしそ こまつな	えのきたけ　しろねぎ だいこん　カリフラワー しょうが	こめ さつまいも かたくりこ さとう		種実類 601 2.7
22	木		ごはん	○	赤魚のピリ辛煮	ゆで野菜のごま油和え とろとろ白菜と卵のスープ	あかうお みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	はくさい　ほししいたけ キャベツ　しろねぎ きゅうり　にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	いも類 654 2.3
23	金		ごはん	○	チキンソテー トマトソース	のりサラダ さつまいもとベーコンのカレースープ	とりにく ベーコン ちくわ	牛乳 もみのり	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ　えのきたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	果物 726 2.1
26	月		秋の炊き込み ごはん	○	秋刀魚の梅煮	おかか和え 厚揚げともやしのみそ汁	さんま　みそ あぶらあげ あつあげ かつおぶし	牛乳	しそ にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ　ほししいたけ もやし　うめぼし たまねぎ　まいたけ	こめ さつまいも かたくりこ さとう		海藻 661 2.7
27	火		ごはん	○	サイコロステーキ	もやしのカレー風味サラダ マカロニスープ	ぶたにく ウインナー ハム	牛乳	トマト さやいんげん にんじん	きゅうり　たまねぎ もやし　キャベツ にんにく	こめ マカロニ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小魚 724 2.4
28	水		ごはん	○	さつまみそ焼き	納豆和え はんぺんのすまし汁	しいら かつおぶし とうにゅう なっとう	牛乳 もみのり みそ はんぺん	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ　キャベツ えのきたけ	こめ さつまいも さとう		種実類 654 2.5
29	木	旅する給食 愛媛県	ごはん	○	せんざんき	ほうれん草と白菜のごま和え いもたき　みかん	とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ほししいたけ　こんにゃく だいこん　はくさい みかん　しょうが	こめ　さとう かたくりこ さといも しらたまもち	あぶら ごま	魚 885 2.2
30	金	ハロウィン 献立	ロールパン 小1～4　1個 他　2個	○	ハロウィン ハンバーグ	ひじきとチーズのマリネ かぼちゃのポタージュ	とりにく とうにゅう ベーコン　ツナ ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ　たまねぎ にんにく	ロールパン さとう こむぎこ	あぶら	米 758 3.7

☆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。