令和8年11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 928 2.3
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 キャベツ れんこん だいこん はくさい えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ つゆふ	あぶら	種実類 699 1.9
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 もやし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ エリンギ しょうが	こめ さとう ラビオリ	ごま ごまあぶら	乳製品 602 3.1
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 キャベツ なめたけ ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん あかなし	こめ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら	小魚 721 3.2
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 680 4.0
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 ごぼう キャベツ しめじ にんにく しょうが はくさい	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 740 4.2
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 もやし はくさい ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	淡色野菜 910 2.8
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 しめじ れんこん ごぼう りんご　かき にんにく キャベツ 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 927 3.4
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 もやし とうもろこし きくらげ にんにく 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 771 2.6
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 かまぼこ 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 にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	果物 692 2.1
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 だいこん たまねぎ	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 881 3.4
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 キャベツ しめじ ゆず たまねぎ ほししいたけ かき	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	種実類 762 3.1
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 ごぼう だいこん はくさい きくらげ	こめ さとう さつまいも はちみつ	あぶら ごま	海藻 814 2.6
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 キャベツ だいこん 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 742 2.5
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 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん インゲン みずな ねぎ	うめ ごぼう れんこん だいこん えのきたけ たまねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品 889 2.9
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 733 1.9
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 ごぼう キャベツ しめじ しろねぎ	こめ さとう むぎ	ごま	いも類 720 4.7
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 キャベツ きゅうり ほししいたけ はくさい 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 725 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。