



令和8年8・9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

日	曜	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 肉・魚・卵 大豆製品	無機質 乳製品 海藻・小魚	カロテン 緑黄色 野菜	ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類 いも類・砂糖	脂質 油脂類 種実類	エネルギー (kcal)	
														塩分 (g)
26	水		ハヤシライス (ごはん)	○	枝豆と豆腐の メンチカツ	花野菜サラダ ハヤシライス(ルー)	ぎゅうにく とりにく とうふ	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん えだまめ	とうもろこし カリフラワー たまねぎ にんにく	こめ パンこ かたくりこ さとう	あぶら	海藻	
													763	
													2.5	
27	木		ごはん	○	豚キムチ	青菜とささみのナムル 厚揚げの五目スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	牛乳	こまつな にら にんじん カラーピーマン	キャベツ もやし にんにく	たまねぎ キムチ しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚
													689	
													2.9	
28	金		ごはん	○	しいらの磯辺揚げ	ひじきのさっぱり和え 夏野菜のみそ汁	しいら あぶらあげ みそ ツナ	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん トマト オクラ	とうもろこし たまねぎ なす	キャベツ	こめ こむぎこ	あぶら	いも類
													728	
													2.1	
31	月		ごはん	○	鯖の生姜煮	オクラのおかか和え なすと油揚げのみそ汁	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	オクラ にんじん こまつな	たまねぎ なす とうもろこし しょうが	キャベツ	こめ		種実類
													702	
													2.5	
1	火		ごはん	○	ささみチーズフライ	マカロニサラダ 小松菜とコーンのスープ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ にんにく きゅうり	キャベツ	こめ マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	魚
													72	
													2.3	
2	水	野菜たっぷり	ごはん	○	麻婆夏野菜	パンパンジーサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく あつあげ とりにく いとかも	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 きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	えのきたけ きゅうり とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	乳製品
													710	
													2.8	
3	木		ごはん	○	メバルのレモン和え	わかめとツナの和え物 沢煮椀	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 もやし	キャベツ	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	いも類
													709	
													2.4	
4	金		三隅っ子カレー (ごはん)	○	福神漬け和え 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 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	ピーオーネ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	大豆製品	
													751	
													2.7	
7	月		ごはん	○	豚肉の生姜焼き	ミルクおから もずくと梅のみそ汁	ぶたにく おから みそ とりにく とうふ	牛乳 こなチーズ もずく	にんじん はねぎ にら きやいんげん カラーピーマン	しょうが たまねぎ うめぼし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	果物	
													719	
													2.4	
8	火		ごはん	○	ホキフライ	ポテトのバジル炒め ミネストローネ	ホキ ベーコン ポークウィンナー	牛乳	トマト にんじん バジル	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	こめ マカロニ じゃがいも かたくりこ	あぶら こむぎこ パンこ	海藻
													747	
													2.6	
9	水	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	油淋鶏	海藻サラダ 中華風コーンスープ	とりにく かに	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 にんにく たまねぎ しょうが しろねぎ えのきたけ	とうもろこし たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	たまご 卵
													750	
													2.7	
10	木		ごはん	○	赤魚の カレー醤油揚げ	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 きやいんげん かぼちゃ はねぎ	たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	淡色野菜	
													691	
													2.7	
11	金		ごはん	○	肉信田煮	水菜とじゃこの和え物 じゃが芋のみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	みずな にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん もやし ごぼう	キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	果物
													711	
													2.8	
14	月		ビビンバ丼 (ごはん)	○	ビビンバ丼 (焼肉)	ビビンバ丼(ナムル) 大根と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 もやし えのきたけ しょうが だいこん	たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	大豆製品
													675	
													2.3	
15	火		ごはん	○	鶏肉と南瓜の ごまがらめ	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	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	淡色野菜
													670	
													1.9	
16	水		ごはん	○	いわしの蒲焼き	小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	こまつな 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 たまねぎ しょうが	キャベツ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	海藻
													718	
													2.2	
17	木		ごはん	○	豚肉となすの みそ炒め	昆布和え 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 きやいんげん はねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが なす	えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いも類
													669	
													2.6	
18	金		ごはん	○	鮭フライ	炒り鶏 ごまみそ汁	あぶらあげ さけ とうふ とりにく みそ さつまあげ	牛乳	きやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにやく れんこん	こんやく	こめ さとう パンこ こむぎこ	ごま あぶら かたくりこ	乳製品
													783	
													2.4	
24	木		ごはん	○	青椒肉絲	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 たけのこ しょうが たまねぎ しろねぎ	キャベツ	こめ かたくりこ ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	たまご 卵
													714	
													3.0	
25	金	お月見献立	ゆかりごはん	○	とんころの お抹茶フライ	具沢山さといも汁 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	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	淡色野菜
													724	
													3.4	
28	月	あき秋がいっぱい お月見献立	あき秋の香りごはん	○	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 なす ほししいたけ えのきたけ れんこん	たまねぎ	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	小魚
													723	
													3.2	
29	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 もやし きゅうり	たまねぎ キャベツ こんにやく	キャベツ	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	緑黄色野菜
													783	
													2.2	
30	水		ごはん	○	いわしの梅煮	ほうれん草のおかか和え 炒り豆腐	とうふ たまご いわし 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 たまねぎ ほししいたけ うめぼし	キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	種実類
													657	
													2.1	

☆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。