令和8年5月　学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

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	赤：体を作る 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	緑：体の調子を整える 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	黄：エネルギーになる 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	金	こどもの日献立	豆ごはん	○	鰆のあまみそ焼き	レモン風味和え 筍とわかめのすまし汁 かしわもち	さわら ツナ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	グリンピース ブロッコリー にんじん	レモン　キャベツ たけのこ　えのきたけ	こめ むぎ さとう かしわもち		種実類 646 2.4
7	木		ごはん	○	肉団子の照り焼きソース	春雨サラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	にくだんご みそ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンさい	ごぼう　キャベツ たまねぎ　きゅうり えのきたけ　もやし	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	海藻 656 2.6
8	金		ごはん	○	鯖の塩焼き	ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁	さば こうやどうふ かつおぶし みそ	牛乳	はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ　もやし	こめ じゃがいも		果物 601 2.1
11	月		ごはん	○	春の炊き合わせ	土佐酢和え 具だくさんすいとんみそ汁	とりにく ちくわ かつおぶし みそ	牛乳	アスパラガス にんじん スナップエンドウ ほうれんそう	れんこん　たまねぎ きりぼしだいこん　キャベツ もやし　ほししいたけ たけのこ　こんにゃく	こめ すいとん じゃがいも さとう	あぶら	小魚 614 2.0
12	火	てまえみそ汁リレー	ごはん	○	鰈のから揚げ	小松菜のごま和え 新じゃがと鶏肉のみそ汁	カレイ みそ とりにく	牛乳 わかめ	こまつな きぬさや にんじん	たまねぎ　キャベツ たけのこ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	きのこ 603 1.9
13	水		コッペパン	○	タンドリーチキン	ひじきサラダ たまねぎポタージュ	とりにく ベーコン ツナ とうにゅう	牛乳 ヨーグルト ひじき	グリンピース にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんにく	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	穀類 559 2.8
14	木		ごはん	○	赤魚のピリ辛煮	ゆで野菜のごま油和え ワンタンスープ	あかうお ワンタン みそ	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり	こめ さとう	ごま ごまあぶら	乳製品 550 2.0
15	金		ごはん	○	豚肉の黒糖醤油揚げ	にんじんしりしり もずく汁 ひんやりパイン	ぶたにく ツナ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ　もやし えのきたけ　だいこん パイナップル　にんにく	こめ　さとう こむぎこ はちみつ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	魚 663 1.6
18	月	ラッキーにんじんの日	ごはん	○	チャプチェ	わかめとツナのサラダ 中華風コーンスープ	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん カラーピーマン にら	えのきたけ　とうもろこし もやし　たけのこ たまねぎ　きゅうり にんにく　しょうが	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	大豆製品 592 2.0
19	火		ごはん	○	ちくわのキャロット衣揚げ (全員2個)	納豆和え 沢煮椀	ぶたにく ちくわ なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり	にんじん ほうれんそう みずな	もやし　キャベツ えのきたけ　ごぼう	こめ こむぎこ	ごま あぶら	いも類 566 2.1
20	水		ごはん	○	照り焼きチキン	ごぼうサラダ ポトフ	とりにく チキンウインナー ツナ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ　ごぼう ぶなしめじ　だいこん にんにく　しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	海藻 650 1.9
21	木		三隅っ子カレー (ごはん)	○	きびなごのから揚げ	福神漬け和え 三隅っ子カレー(ルー) 美生柑	ぶたにく きびなご	牛乳	はねぎ にんじん トマト	かき　りんご　みしょうかん キャベツ　たまねぎ きゅうり　にんにく ふくじんづけ　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら	乳製品 748 2.5
22	金		ごはん	○	焼き鯖のねぎソースかけ	のり和え 山菜みそ汁	さば みそ ぶたにく	牛乳 もみのり	はねぎ ほうれんそう にんじん みずな	とうもろこし　キャベツ ほししいたけ　たまねぎ わらび　たけのこ　えのきたけ うど　なめこ　しょうが	こめ さとう	あぶら	いも類 615 1.9
25	月	すこやかうま塩	ごはん	○	鯵の香味フライ	黒こしょうポテトサラダ ABCスープ	あじ ベーコン ポークウインナー だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	レタス　たまねぎ キャベツ	こめ　さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ ごま　あぶら こむぎこ パンこ	小魚 717 2.1
26	火		たけのこごはん	○	ねぎ入り厚焼き卵	もやしと竹輪の和え物 キャベツとしめじのみそ汁	たまご あぶらあげ あつあげ ちくわ　みそ	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	とうもろこし　ぶなしめじ キャベツ　たまねぎ たけのこ　もやし	こめ むぎ さとう	ごま	海藻 539 2.9
27	水		ごはん	○	豚肉の生姜焼き	梅昆布和え かぼちゃのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん はねぎ にら カラーピーマン	キャベツ　しょうが にんにく　たまねぎ ブロッコリー　うめ かぼちゃ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 559 1.3
28	木	野菜たっぷり	ごはん	○	かつおの揚げ煮	わかめとキャベツの酢の物 肉じゃが	かつお ぶたにく	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん グリンピース アスパラガス	キャベツ　たけのこ しょうが　こんにゃく とうもろこし　たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	大豆製品 702 2.2
29	金		ごはん	○	マーボー厚揚げ	青菜のナムル わかめスープ	ぶたにく あつあげ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん カラーピーマン ピーマン こまつな	キャベツ　えのきたけ たまねぎ　りょくとうもやし にんにく　しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	いも類 556 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。