



令和8年7月 学校給食献立表



はまだしりつ おかみ しょうがっこう
浜田市立岡見小学校

にち 日	よう 曜	ぎょうじ 行事等	しゅしよく 主 食	牛 乳	しゅさい 主 菜	ふく さい しるもの ほかに 副 菜・汁物他	あか かなだ つく 赤: 体を作る		みどり かなだ ちやうし ととの 緑: 体の調子を整える		き 黄: エネルギーになる		家庭で 補いたい 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 肉・魚・卵	にゅうせいひん 乳製品	りよくおうしよく 緑黄色	たんぱくやさい 淡色野菜	こくさい 穀類	ゆしるい 油脂類	
							だいず さいひん 大豆製品	かいそう さいな 海藻・小魚	やさい 野菜	きのこと・果物	いも類・砂糖	しゅじつるい 種実類	
1	すい 水		ごはん	○	パワーチキン	なつやさい 夏野菜とささみの和え物 トマト入りふわたまみそ汁	とりにく たまご	牛乳	トマト はねぎ かぼちゃ にんじん	きゅうり えのきたけ たまねぎ えだまめ あかしそ にんにく オクラ キャベツ	こめ はちみつ		しゅじつるい 種実類 613 2.2
2	もく 木	やさい 野菜たっぷり 	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 いもちみそ汁	しいら みそ ちくわ	牛乳	モロヘイヤ トマト オクラ あかしそ	にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ はねぎ たまねぎ にんじん ブッキーニ	こめ こむぎこ いもち	さとう あぶら	かいそう 海藻 615 2.1
3	きん 金		とり 鶏そぼろごはん むぎ (麦ごはん)	○	とり 鶏そぼろごはん (具)	おかかとチーズの和え物 なすと油揚げのみそ汁	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	牛乳 チーズ みそ	こまつな にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ なす ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	いも類 595 2.2
6	げつ 月		ごはん	○	ぶたにく 豚肉とピーマンの しょうがいた 生姜炒め	コリコリきゅうり かぼちゃのみそ汁	ぶたにく こうやどうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ カラーピーマン ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	こぎな 小魚 590 2.4
7	か 火	たなばたこんだて 七夕献立 ラッキーにんじんのひ	えだまめ 枝豆ごはん	○	あじフライ	ごしき たんざく あ 五色の短冊和え たなばた じる 七夕そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	あじ なると	牛乳 チーズ	オクラ にんじん	きゅうり えだまめ ほしいたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ はるさめ ゼリー そうめん	ごま・あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	だいずせいひん 大豆製品 612 2.7
8	すい 水		ごはん	○	ねぎ入り厚焼き卵	ゆかり和え なつやさい 夏野菜のすきやき風煮	ぶたにく こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん あかしそ はねぎ	なす しろねぎ えだまめ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	こめ さとう はちみつ	あぶら	にゅうせいひん 乳製品 612 1.5
9	もく 木		みすみ こなつやさい 三隅っ子夏野菜カレー むぎ (麦ごはん)	○	えだまめ 枝豆とコーンのフリッター (1・2年:1個、他:2個)	ひじきとツナのサラダ みすみ こなつやさい 三隅っ子夏野菜カレー(ルー)	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ	きゅうり なす りんご かき えだまめ とうもろこし にんにく しょうが	こめ むぎ はちみつ さとう こめこ	あぶら かたくりこ こむぎこ	たまご 卵 785 2.6
10	きん 金		ごはん	○	さば 鯖のピリ辛焼き	きりぼしだいこん しお こんぶ 切干大根の塩昆布ナムル あつあ 厚揚げともやしのスープ	さば あつあげ かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	ブロッコリー にんじん チンゲンさい	たまねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	いも類 597 1.8
13	げつ 月		ごはん	○	お 蒸ししゅうまい ぜんいん こ (全員2個)	チョレギサラダ ベーコンとごぼうのみそスープ	ぶたにく ツナ みそ ベーコン	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん チンゲンさい はねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら	だいずせいひん 大豆製品 637 2.4
14	か 火		しよく 食パン	○	かぼちゃ ひき肉フライ	ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	おうとう たまねぎ バナナ ごぼう パイナップル キャベツ りんご きゅうり	しよくばん ゼリー さとう しらたま こむぎこ	ごま・あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ パンこ	さかな 魚 720 2.1
15	すい 水		ごはん	○	かつお 鰹のごまケチャップ ソースがらめ	キャロットラペ ABCスープ	かつお ベーコン だいず	牛乳	グリンピース にんじん	きゅうり レタス たまねぎ あまなつみかん しょうが	こめ かたくりこ マカロニ さとう	ごま オリーブあぶら あぶら	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜 633 2.1
16	もく 木	すこやかうま塩 	ごはん	○	とりにく 鶏肉のしそみそ焼き	ごまじゃこ和え はんぺんのすまし汁	とりにく はんぺん みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	あおじそ こまつな はねぎ にんじん	たまねぎ ほしいたけ	こめ さとう	ごま	たんしよくやさい 淡色野菜 591 2.5
17	きん 金		ごはん	○	あじの マヨカレー焼き	なつとうあ 納豆和え なつやさい 夏野菜とキムチのごまみそ汁	あじ なつとう かつおぶし あぶらあげ	牛乳 もみのり ぶたにく みそ	ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ ブッキーニ はくさいキムチ もやし にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	きのこ 622 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。



かくれた言葉を見つけよう



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

お	く	ら	ぴ	あ	え
ず	っ	き	一	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