



れい わ ねん がっ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
令和8年9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 など 行事等	しゅしょく 主 食	ぎゅう 牛 乳	しゅさい 主 菜	ふくさい しるもの ほか 副菜・汁物他	あか からだ つく 赤: 体を作る		みどり からだ ちやうし ととの 緑: 体の調子を整える		き: 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	むかしつ 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	たんすいゆうぶつ 炭水化物 穀類 いも類・砂糖	しじつ 脂質 油脂類 種実類	
1	か 火		ごはん	○	ささみチーズフライ	マカロニサラダ こまつな 小松菜とコーンのスープ	とりにく ポークハム	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	こめ マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	 さかな 魚 632 2.0
2	すい 水		ごはん	○	まーぼ なつやさい 麻婆夏野菜	バンバンジーサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく あつあげ とりにく いとかまぼこ	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 にんじん とうもろこし カラーピーマン しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	 にゅうせいひん 乳製品 604 2.3
3	もく 木		ごはん	○	メバルのレモン和え	わかめとツナの和え物 さわ に わん 沢煮碗	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 ごぼう	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	 いも類 604 2.0
4	きん 金		みすみ こ 三隅っ子カレー むぎ (麦ごはん)	○	ふくじんづ あ 福神漬け和え みすみ こ 三隅っ子カレー(ルー) ピーオーネ(ひとりこ 1人2個)	ぶたにく 牛乳	ぶたにく 牛乳	トマト にんじん	かき りんご ピオーネ 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	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ	あぶら	だいずせいひん 大豆製品 640 2.3	
7	げつ 月		ごはん	○	ぶたにく しょうがや 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 なら さやいんげん カラーピーマン	にんにく 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	 くだもの 果物 608 2.0
8	か 火		ごはん	○	あじの オニオンソース焼き	ポテトのバジル炒め ミネストローネ	あじ ベーコン ポークウイナー	牛乳	トマト にんじん バジル	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	 かいそう 海藻 651 2.3
9	すい 水	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	ゆーりんちー 油淋鶏	かいそう 海藻サラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ 	とりにく 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 とうもろこし にんにく たまねぎ しょうが しろねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	 たまご 卵 638 2.3
10	もく 木		ごはん	○	あかうお 赤魚の カレー醤油焼き	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 さやいんげん かぼちゃ はねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	 たんしよくやさい 淡色野菜 590 2.2
11	きん 金		ごはん	○	にくしのだ に 肉信田煮	みずな 水菜とじゃこの和え物 じゃが芋のみそ汁	とりにく みそ 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 キャベツ だいこん もやし ごぼう ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	 くだもの 果物 607 2.5
14	げつ 月		ビビンバ丼 (ごはん)	○	ビビンバ丼 (焼肉)	ビビンバ丼(ナムル) だいこん 大根とチンゲン菜のスープ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく だいこん	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	だいずせいひん 大豆製品 555 2.0
15	か 火		ごはん	○	とりにく かぼちゃ 鶏肉と南瓜の ごまがらめ	なっとう あ 納豆和え かきたま汁	とりにく なっとう 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	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	 たんしよくやさい 淡色野菜 676 1.9
16	すい 水		ごはん	○	こまつな かばや 小松菜のおかか和え	こまつな 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	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	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	 かいそう 海藻 621 2.0
17	もく 木		ごはん	○	ぶたにく 豚肉となすの みそ炒め	こんぶ あ 昆布和え とうふ 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 さやいんげん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが なす	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 いも類 569 2.2
18	きん 金		ごはん	○	い どり 炒り鶏	い どり 炒り鶏 ごまみそ汁	あぶらあげ ます とうふ とりにく みそ さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん こんにやく	こめ さとう	ごま あぶら	 にゅうせいひん 乳製品 662 2.1
24	もく 木	むぎ 麦ごはん		○	ちんじやおろーすー 青椒肉絲	きりぼしだいこん 切干大根のナムル ラーメン汁しょうゆ味	ぶたにく 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	こめ むぎ かたくりこ ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	 たまご 卵 600 2.6
25	きん 金		ゆかりごはん	○	とんころの お抹茶フライ	あおな 青菜とコーンの和え物 さといものみそ汁 てづく つきみだんこ (ひとりこ 手作りお月見団子(1人2個))	にぎす みそ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あかしそ	しめじ だいこん とうもろこし キャベツ	こめ むぎ さといも かたくりこ しらたまこ こむぎこ	あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	たんしよくやさい 淡色野菜 646 3.5
28	げつ 月	あき 秋がいっぱい こんだて 献立 	あき 秋の香りごはん	○	れんこん 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 たまねぎ なす ほししいたけ えのきたけ れんこん	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	 こさかな 小魚 622 2.8
29	か 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 たまねぎ もやし キャベツ きゅうり こんにやく	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら オリーブあぶら	 りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜 666 2.1
30	すい 水		ごはん	○	ほうれん草のおかか和え い とうふ 炒り豆腐	とうふ たまご ししやも 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	キャベツ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	 しゅじつるい 種実類 577 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。