



予定献立表

今月の目標「運動と栄養の関わりを知ろう」

令和8年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海 藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	
2 水	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ			米		
	さんまの香味焼き	秋刀魚			白ねぎ			生姜、コチジャン、酒、味噌、 醤油
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		人参、ねぎ	玉ねぎ			花かつお（だし用）、醤油、塩
3 木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ハムステーキ	ボロニアステーキ						
	ツナと野菜のソテー	ツナ		チンゲン菜	もやし		油	塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
	チリコンカン	大豆、白いんげん豆、 牛肉 豚肉		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、ト マトケチャップ、中濃ソー ス、塩、胡椒、鶏だし
4 金	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「きしめん豚汁」 受賞名「お腹いっぱい幸せ♥賞」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらの南蛮漬け	鯖		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、酢、醤油、味噌
	しそひじき和え		しそひじき	人参	キャベツ			酒、醤油
	きしめん豚汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	ごぼう、しめじ	きしめん、つきこん にゃく		醤油、味噌、酒、花かつお（だ し用）
7 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ミンチカツ	ミンチカツ					油	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ、枝豆	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
	野菜スープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、コーン	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コン ソメ
8 火	日本全国味めぐり「島根県」							
	牛乳		牛乳					
	うずめ飯（ご飯）	鶏肉、絞り豆腐、かま ぼこ		人参、ねぎ	ごぼう、干し椎茸、玉 ねぎ	米、里芋		醤油、味噌、酒、塩、花かつお （だし用）
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ
	干し大根の煮しめ		小煮干し	人参	切干大根	砂糖	油	酒、醤油、だし汁
9 水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、酒
	甘酢和え				キャベツ、きゅうり、 コーン	砂糖		酢、醤油、塩
	はんぺん汁	はんぺん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			塩、醤油、花かつお（だし用）
10 木	ぶどうゼリー					ゼリー		
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	あじのカレー風味竜田 揚げ	鰯				でん粉	油	醤油、酒、生姜、カレー粉
	もやしとコーンのソ テー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
	トックとわかめのスー プ		わかめ	人参	玉ねぎ、白菜	トック	ごま油	醤油、鶏だし、煮干（だし 用）、塩
11 金	冷凍みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスター ソース、中濃ソース
14 月	ピーマンの塩昆布炒め		塩こんぶ	青ピーマン、赤パプ リカ	キャベツ		ごま、油	鶏だし、醤油、酒
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ			煮干（だし用）
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉、黒砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、醤油、味噌
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒
	A B C スープ	ウインナー		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、 キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コン ソメ

日曜日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	
15火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	シュウマイ	シュウマイ						
	華風和え			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	酢、醤油、塩、胡椒
	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース
16水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ししゃもの天ぷら		ししゃも天ぷら				油	
	ごま和え			小松菜	キャベツ、コーン	砂糖	ごま	醤油、味酢
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味酢
17木	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ					油	
	ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩
	冬瓜スープ	ベーコン		人参、ねぎ	とうがん、玉ねぎ			醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒
18金	牛乳		牛乳					
	チキンカレー（麦ご飯）	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	米、麦、じゃが芋	油	にんにく、パームオイル、カレーフレーク、とろけるカレールウ、醤油、ウスターソース
	ゆで卵	卵						
	ひじき入り野菜炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、胡椒
毎月19日は食育の日								
25金	【お月見献立】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さけのみりん焼き	鮭					ごま	醤油、味酢、酒、生姜
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	もやし			醤油、味酢
	芋炊き	鶏肉、油揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、角切りこんにゃく、砂糖		酒、醤油、味酢、煮干（だし用）
	お月見団子					団子		
28月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	オムレツ	オムレツ						
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、粒入りマスタード、塩、胡椒
	ミネストローネスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ	
	牛乳		牛乳					
29火	豚キムチ丼（ご飯）	豚肉、厚揚げ		人参、チンゲン菜	もやし、キムチ、玉ねぎ、きくらげ、白ねぎ	米、でん粉	油、ごま油	酒、にんにく、生姜、コチジャン、醤油、味酢、塩、胡椒、鶏だし、中華だし
	揚げぎょうざ	餃子					油	
	切干大根のオイスターソース炒め	ハム		人参、ねぎ	切干大根、干し椎茸		油、ごま油	酒、醤油、オイスターソース、味酢

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ

♡ 受賞作品「きしめん豚汁」

♡ 受賞名「お腹いっぱい幸せ♡賞」

レシピはこちらから →



運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直し、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



【家庭で気をつけること】

- ・毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかりと食べさせましょう。
- ・清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- ・食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。

