



# 予定献立表



今月の目標 小学校「生活リズムを整えよう」  
中学校「運動と栄養の関わりを知ろう」

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）

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。

令和8年度

| 日<br>曜<br>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<br>主にたんぱく質（1群） | 主に体をつくるもとになる赤の食品<br>主に無機質（2群） | 主に体の調子を整えるもとになる緑の食品<br>主にカロテン（3群） | 主に体の調子を整えるもとになる緑の食品<br>主にビタミンC（4群） | 主にエネルギーのもとになる黄の食品<br>主に炭水化物（5群） | 主にエネルギーのもとになる黄の食品<br>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<br>水        | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | パン                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | パン                              |                               |                                      |
|               | コロッケー                                                     | コロッケー                           |                               |                                   |                                    |                                 | 油                             |                                      |
|               | ツナと野菜のソテー                                                 | ツナ、大豆粉                          |                               | チンゲン菜                             | もやし                                |                                 | 油                             | コンソメ、鶏だし、塩、胡椒                        |
| 3<br>木        | コンソメスープ                                                   | 豚肉                              | わかめ                           | 人参、ねぎ                             | 玉ねぎ、キャベツ                           |                                 | 油                             | 醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし                     |
|               | 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。                                  |                                 |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | わかめご飯                                                     |                                 | わかめ                           |                                   |                                    | 米                               |                               |                                      |
| 4<br>金        | きびなごのから揚げ                                                 |                                 | きびなごからあげ                      |                                   |                                    |                                 | 油                             |                                      |
|               | 油揚げと野菜の煮びたし                                               | 油揚げ                             |                               | チンゲン菜                             | キャベツ                               |                                 |                               | 醤油、味酢                                |
|               | 肉じゃが                                                      | 豚肉                              |                               | 人参                                | 玉ねぎ、枝豆                             | じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖                  | 油                             | 酒、醤油、味酢                              |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    | 米、麦                             |                               |                                      |
| 7<br>月        | 麦ご飯                                                       |                                 |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | シュウマイ                                                     | シュウマイ                           |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | 炒めナムル                                                     |                                 |                               |                                   | もやし、枝豆                             | 砂糖                              | ごま油                           | 酢、醤油、中華だし                            |
|               | 豆腐の中華煮                                                    | 豆腐、豚肉                           |                               | 人参、ねぎ                             | 玉ねぎ、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       |
| 8<br>火        | ぶどうゼリー                                                    |                                 |                               |                                   |                                    | ゼリー                             |                               |                                      |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | パン                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | パン                              |                               |                                      |
|               | 豚肉のアップルソースかけ                                              | 豚肉                              |                               |                                   | りんご、レモン果汁                          | 砂糖、でん粉                          |                               | 塩、胡椒、酒、にんにく、醤油                       |
| 9<br>水        | アーモンドソテー                                                  |                                 |                               | 赤パプリカ                             | キャベツ、コーン                           |                                 | アーモンド、油                       | 鶏だし、塩、胡椒、コンソメ                        |
|               | 冬瓜スープ                                                     | ベーコン                            | わかめ                           | 人参、ねぎ                             | とうがん、玉ねぎ                           | でん粉                             |                               | 酒、醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ                   |
|               | 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                            |                                   |                                    | 米                               |                               |                                      |
| 10<br>木       | ご飯                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | でん粉                             | 油                             | 生姜、カレー粉、酒、醤油                         |
|               | いかのさらき揚げ                                                  | いか                              |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | ピーマンの塩昆布炒め                                                |                                 | 塩こんぶ                          | 青ピーマン、赤パプリカ                       | もやし                                |                                 | ごま、ごま油                        | 鶏だし、醤油、酒                             |
|               | きしめん豚汁                                                    | 豚肉、油揚げ、味噌                       |                               | 人参、ねぎ                             | 大根、えのきたけ                           | きしめん、つぎこんにゃく                    |                               | 醤油、味酢、酒、花かつお（だし用）                    |
| 11<br>金       | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | パン                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | パン                              |                               |                                      |
|               | オムレツ                                                      | オムレツ                            |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | もやしとコーンのソテー                                               |                                 |                               |                                   | もやし、コーン                            |                                 | 油                             | コンソメ、鶏だし、塩、胡椒                        |
| 14<br>月       | チリコンカン                                                    | 大豆、豚肉                           |                               | 人参、トマト                            | 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、コンソメ |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    | 米                               |                               |                                      |
|               | から揚げおにぎり                                                  | 鶏肉                              |                               |                                   |                                    | でん粉、砂糖                          | 油                             | 生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒、味酢                  |
|               | じゃが芋のきんぴら                                                 |                                 |                               | 人参、さやいんげん                         |                                    | じゃが芋、砂糖                         | ごま、ごま油                        | 鶏だし、醤油、味酢、とうがらし                      |
| 日本全国味めぐり「島根県」 | すまし汁                                                      | 豆腐                              | わかめ                           | 人参、ねぎ                             | 玉ねぎ、干し椎茸、大根                        |                                 |                               | 花かつお（だし用）、醤油、塩                       |
|               | のり                                                        |                                 | 焼きのり                          |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | ご飯                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | 米                               |                               |                                      |
| 11<br>金       | うずめ飯                                                      | 鶏肉、絞り豆腐                         |                               | 人参、ねぎ                             | ごぼう、干し椎茸                           | じゃが芋                            |                               | 醤油、味酢、酒、塩、昆布だし、花かつお（だし用）             |
|               | さばの塩焼き                                                    | 鯖                               |                               |                                   |                                    |                                 |                               | 酒、塩                                  |
|               | 干し大根の煮しめ                                                  | 油揚げ                             |                               | 人参、さやいんげん                         | 切干大根                               | 砂糖                              | 油                             | 酒、醤油、味酢、だし汁                          |
|               | 牛乳                                                        |                                 | 牛乳                            |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
| 14<br>月       | パン                                                        |                                 |                               |                                   |                                    | パン                              |                               |                                      |
|               | スコッチエッグ                                                   | スコッチエッグ                         |                               |                                   |                                    |                                 |                               |                                      |
|               | キャベツのソテー                                                  |                                 |                               |                                   | キャベツ、コーン                           |                                 | 油                             | コンソメ、鶏だし、塩、胡椒                        |
|               | 煮込みスープ                                                    | 豚肉                              |                               | 人参、ねぎ                             | 玉ねぎ、大根                             | じゃが芋                            | 油                             | コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒                     |

| 日<br>曜<br>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<br>主にたんぱく質（1群） | 主に無機質（2群）              | 主に体の調子を整えるものとなる緑の食品<br>主にカロテン（3群） | 主にビタミンC（4群）                                 | 主にエネルギーのもととなる黄の食品<br>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<br>火         | 牛乳<br>ご飯<br>ホキの磯辺揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>おふのみそ汁                     | ホキ<br>鶏肉、きざみ大豆                  | 牛乳<br><br>青のり          | <br><br>かぼちゃ                      | <br><br>枝豆                                  | 米<br>でん粉<br>砂糖                  | <br>油<br>油                 | 生姜、酒、醤油<br>醤油、酒、だし汁<br>煮干（だし用）                                              |
| 毎月 第3水曜日は【水産の日】 |                                                                |                                 |                        |                                   |                                             |                                 |                            |                                                                             |
| 16<br>水         | 牛乳<br>パン<br>さけのマヨネーズ焼き<br>きのこと野菜のソテー<br>肉団子入りスープ<br>パテチョコ      | <br><br>鮭<br><br>肉団子            | 牛乳<br><br><br><br><br> | <br><br><br>青ピーマン<br>人参、ねぎ        | <br><br><br>もやし、しめじ<br>玉ねぎ、キャベツ             | パン<br><br><br><br><br>パテチョコ     | <br>マヨネーズ<br>油<br><br><br> | <br><br>白ワイン、塩、胡椒<br>コンソメ、鶏だし、塩、胡椒<br>醤油、塩、胡椒、コンソメ、<br>鶏だし                  |
| 17<br>木         | 牛乳<br>ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>炒めパンサンスー<br>トックとわかめのスープ                 | 鶏肉<br>ハム<br>ベーコン                | 牛乳<br><br><br>わかめ      | <br><br><br>人参                    | 白ねぎ<br>きゅうり、枝豆、<br>もやし<br>玉ねぎ、キャベツ、<br>干し椎茸 | 米<br>春雨、砂糖<br>トック、でん粉           | <br>ごま油<br>ごま油             | 生姜、とうがらし、酒、味<br>酢、醤油<br>酢、醤油<br>醤油、鶏だし、中華だし、<br>塩、胡椒                        |
| 18<br>金         | 牛乳<br>ご飯<br>カレー<br>えびフリッター<br>ひじき入り甘酢ソテー                       | 鶏肉、きざみ大豆<br><br>えびフリッター<br>竹輪   | 牛乳<br><br><br>ひじき      | 人参<br><br><br>                    | 玉ねぎ<br><br><br>キャベツ、コーン                     | 米<br>じゃが芋<br><br>砂糖             | <br>油<br><br>油             | にんにく、塩、胡椒、カレー<br>粉、ウスターソース、醤油、<br>バーモントカレーフレーク、<br>とろけるカレールウ<br><br>醤油、酢、胡椒 |
| 毎月19日は食育の日      |                                                                |                                 |                        |                                   |                                             |                                 |                            |                                                                             |
| 24<br>木         | 牛乳<br>ご飯<br>豚肉の甘だれかけ<br>煮びたし<br>なめこ汁<br>びっくりチーズ                | 豚肉<br><br>油揚げ、味噌                | 牛乳<br><br>チーズ          | <br><br>人參、ねぎ                     | <br><br>なめこ、玉ねぎ                             | 米<br>でん粉、黒砂糖<br>さつま芋            | <br>油<br><br>              | 生姜、酒、塩、胡椒、醤油、味<br>酢<br>煮干（だし用）                                              |
| 25<br>金         | 牛乳<br>ご飯<br>ぶりの塩こうじ焼き<br>里芋のおかか煮<br>沢煮椀<br>お月見デザート<br>（みかんゼリー） | 鯛<br>かつお節<br>豚肉、油揚げ             | 牛乳<br><br><br>         | <br><br>人參、ねぎ                     | <br><br>大根、もやし                              | 米<br>里芋、砂糖<br>ゼリー               | <br><br><br>               | 塩こうじ<br>醤油<br>酒、塩、胡椒、醤油、花かつ<br>お（だし用）                                       |
| 28<br>月         | 牛乳<br>パン<br>ドレッシングチキン<br>ちりめん入り野菜ソテー<br>かきたまスープ                | 鶏肉<br><br>ベーコン、卵                | 牛乳<br><br>ちりめん         | チンゲン菜<br>人參、ねぎ                    | キャベツ<br>玉ねぎ、干し椎茸                            | パン<br><br>じゃが芋、でん粉              | 減塩和風ドレッシング<br>油            | コンソメ、鶏だし、塩、胡椒<br>醤油、塩、胡椒、鶏だし、<br>コンソメ                                       |
| 29<br>火         | 牛乳<br>ご飯<br>さわらのみりん焼き<br>キャベツの甘酢煮<br>なすのみそ汁<br>冷凍パイ            | 鯛<br>松山揚げ<br>厚揚げ、味噌             | 牛乳<br><br><br>         | 人参<br>人参、ねぎ                       | キャベツ<br>玉ねぎ、なす、え<br>のきたけ                    | 米<br>砂糖                         | <br><br><br>               | 醤油、味酢、酒、生姜<br>酢、醤油<br>煮干（だし用）                                               |
| 30<br>水         | 牛乳<br>シュガートースト<br>ウインナーポテト<br>レタスのスープ                          | <br>ウインナー<br>ベーコン               | 牛乳<br><br><br>         | 人参、ねぎ<br><br>                     | <br>レタス、玉ねぎ、<br>コーン                         | パン（食パン）、砂<br>糖<br>じゃが芋          | バター<br>オリーブ油               | 粒入りマスタード、塩、胡<br>椒<br>醤油、塩、胡椒、鶏だし、<br>コンソメ                                   |

※ 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。

おいしい給食グラフ!!  
 ♡ 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 →→→→

