令和8年

8.9がつこんだて

益田市教育委員会



益田の食育キャラクター まろピー



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）　・・・ねつやちからになるしょくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど健康に過ごすために欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、まずは一口挑戦してみましょう！

26
牛乳
スープ / ●れいめん / おさかなギョーザ(小中2こ) / ごはん(しょうりょう) / とりしおにくじゃが

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	632 kcal	かいそうるい
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ふともやし いんげん	こめ ごま
あじ	きゅうり しろねぎ	ぎょうざのかわ
ポークハム	にんじん きゃべつ	あぶら パンこ
●きんしたまご	にんにく しょうが	ちゅうかめん
とりにく	たまねぎ にら	ごまあぶら
	こんにゃく	じゃがいも

27
牛乳
あげいりおひたし / ぶたにくのにんにくしょうゆやき / ごはん / かぼちゃのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	631 kcal	さかなりょうり
中	766 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	こめ
ぶたにく	きゃべつ にんじん	ごま
あぶらあげ	こまつな ねぎ	さとう
かまぼこ	ふともやし	
みそ	ぶなしめじ	
	かぼちゃ	

28
牛乳
チーズサラダ / チキンカツ / ごはん / コーンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	623 kcal	くだもの
中	765 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゃべつ	こめ
とりにく	ブロッコリー	パンこ
チーズ	カラーピーマン	あぶら
ツナ	レモンかじゅう	さとう
ベーコン	たまねぎ コーン	こむぎこ
	にんじん パセリ	

31
牛乳
アーモンドサラダ / ホキフライ / ごはん / にくだんごスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	604 kcal	いもるい
中	732 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゃべつ	こめ
ホキ	きゅうり	こむぎこ
チキンハム	にんじん	パンこ
ぶたにく	たまねぎ	あぶら
とりにく	こまつな	アーモンド
	えのきたけ	さとう

1
牛乳
にじっせいきなし / ふくじんづけサラダ / むぎごはん / なつやさいカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	617 kcal	さかなりょうり
中	757 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゃべつ にんにく ピーマン	こめ
チキンハム	きゅうり たまねぎ おくら	おおむぎ
ぶたにく	にんじん かぼちゃ コーン	ごま
	ふともやし トマト	さとう
	ふくじんづけ	あぶら
	なし なす	

2
牛乳
れんこんのからしマヨあえ / きびなごからあげ / むぎごはん / ●タイピーエン

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	659 kcal	まめるい
中	816 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ
きびなご	れんこん きゃべつ	こむぎこ
ツナ	いんげん たけのこ	あぶら
ぶたにく	きゅうり にら	ノンエッグマヨネーズ
●うずらたまご	にんじん きくらげ	さとう
かまぼこ	コーン	はるさめ

3
牛乳
かいそうサラダ / チキンのマーマレードグリル / ごはん / ABCスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	611 kcal	きのこるい
中	744 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゃべつ	こめ
とりにく ベーコン	きゅうり	オレンジマーマレード
かまぼこ	にんじん	マカロニ
わかめ	コーン	じゃがいも
こんぶ	たまねぎ	
つのまた	パセリ	

4
牛乳
ごもくにまめ / あかうおのなんばんづけ / ごはん / ぶたにくときりぼしだいこんのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	くだもの
中	791 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな	こめ
あかうお ぶたにく	カラーピーマン	かたくりこ
とりにく みそ	ごぼう	あぶら
ひじき	にんじん	さとう
ちくわ	きりぼしだいこん	ごまあぶら
だいず	えのきだけ	

7
牛乳
保幼小中連携献立
カラフルじゃこピーマン / むしどりのごまだれかけ / ごはん / とうふのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	592 kcal	はものやさい
中	718 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	こめ
とりにく	パプリカ にんじん	ごま
ちりめん	ふともやし	かたくりこ
とうふ	こんにゃく	ごまあぶら
わかめ	ぶなしめじ	さとう
みそ	たまねぎ	

8
牛乳
ツナマヨサラダ / さわらのレモンソース / むぎごはん / ウインナースープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	642 kcal	にくりょうり
中	797 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	こめ
さわら	ブロッコリー	おおむぎ
ツナ	きゅうり きゃべつ	かたくりこ
チキンウインナー	にんじん たまねぎ	あぶら
	コーン パセリ	さとう
	ふともやし	ノンエッグマヨネーズ

9
牛乳
●バンサンスー / シューマイ(小2中3こ) / むぎごはん / はっぽうさい

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	604 kcal	かいそうるい
中	768 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	こめ ごま
ぶたにく えび	きゅうり にんにく	おおむぎ あぶら
とりにく	にんじん きゃべつ	シューマイのかわ
ツナ	ふともやし たけのこ	はるさめ さとう
●きんしたまご	ちんげんさい	かたくりこ
いか	ほししいたけ	ごまあぶら

10
牛乳
ごぼうとささみのあえもの / しろみざかなのこうみあげ / ごはん / あきなすのおみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	576 kcal	くだもの
中	704 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	こめ
メルルーサ	パジル なす	かたくりこ
ささみ	ナツメグ たまねぎ	あぶら
あぶらあげ	ぶなしめじ	ごま
みそ	こまつな ごぼう	さとう
	きゅうり ねぎ	ごまあぶら

11
牛乳
コールスローサラダ / ハンバーグトマトソース / まるパン / さけのクリームシチュー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	606 kcal	まめるい
中	776 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ とまと	パン バター
ぶたにく	ブロッコリー	パンこ
とりにく	きゃべつ	あぶら
ベーコン	きゅうり	さとう
さけ	にんじん	じゃがいも
なまクリーム	コーン	ノンエッグマヨネーズ

14
牛乳
教えて！人気メニュー
(梅賀山保育園)
いそかあえ / チキンチキンごぼう / ごはん / なめこのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	648 kcal	さかなりょうり
中	805 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ	こめ
とりにく	きゃべつ えだまめ	こめこ
のり	にんじん ねぎ	あぶら
とうふ	ほうれんそう	さとう
みそ	きゅうり	
	なめこ	

15
牛乳
人気メニューリレー
(益田養護学校)
きりぼしだいこんのちゅうかいため / さばのコチュジャンやき / むぎごはん / ぎょうざスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	646 kcal	かいそうるい
中	792 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	こめ
さば	にんにく たまねぎ	おおむぎ
みそ	ほししいたけ きゃべつ	さとう
ベーコン	きりぼしだいこん	ごまあぶら
ぶたにく	こまつな ふともやし	ごま
とりにく	ちんげんさい にら	ぎょうざのかわ

16
牛乳
益田の食育の日献立
マカロニサラダ / にくみそなすどんのぐ / むぎごはん / ●トマたまスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	642 kcal	こざかな
中	782 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり	こめ さとう
ぶたにく	しょうが にんじん	おおむぎ マカロニ
みそ	なす コーン	あぶら
ツナ	たまねぎ とまと	かたくりこ
●たまご	ちんげんさい	ごまあぶら
ベーコン	きゃべつ にら	ノンエッグマヨネーズ

17
牛乳
こまつなとチーズのおかかあえ / あきさけのゆずみそやき / ごはん / さわにわん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	579 kcal	しゅじつるい
中	706 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	こめ
さけ	きゃべつ	さとう
みそ	にんじん	かたくりこ
チーズ	ごぼう	あぶら
かつおぶし	たけのこ	はるさめ
ぶたにく	ゆずかじゅう	

18
牛乳
全国味めぐり献立
(宮崎県)
きゅうりのごまずあえ / チキンなんばん / とうきびめし(しょうりょう) / ざぶじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	667 kcal	はものやさい
中	814 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	コーン かぼちゃ	こめ ごま
とりにく	きゅうり たまねぎ	あぶら
ツナ	ほししいたけ	さとう
かまぼこ	ふともやし	かたくりこ
あつあげ	にんじん	じゃがいも
	ごぼう	ノンエッグマヨネーズ

21
敬老の日



22
国民の休日



23
秋分の日



24
牛乳
なっとうサラダ / アジフライ / ごはん(しょうりょう) / にくうどん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	634 kcal	いもるい
中	776 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ
あじ みそ	きゃべつ ねぎ	パンこ
チキンハム	きゅうり	あぶら
なっとう	にんじん	うどん
ぶたにく	ごぼう	さとう
あぶらあげ	ほししいたけ	ノンエッグマヨネーズ

25
牛乳
お月見献立
おつきみポンチ / ビビンバのぐ / ごはん / わかめスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	608 kcal	さかなりょうり
中	748 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	こめ さとう
ぎゅうにく	はくさいキムチ コーン	あぶら
ぶたにく	ふともやし みかんかん	ごまあぶら
みそ	えのきたけ パインかん	ごま
かまぼこ	こまつな ももかん	しらたまもち
わかめ	たまねぎ バナナ	ぶどうゼリー

28
牛乳
おからあえ / ぶたにくのしょうがいため / ごはん / さつまいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	629 kcal	かいそうるい
中	777 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	こめ
ぶたにく	きゃべつ きゅうり	あぶら
おから	しょうが ねぎ	さとう
ちくわ	にんじん	かたくりこ
あぶらあげ	えのきたけ	さつまいも
みそ	ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ

29
牛乳
こんにゃくナムル / ユーリンチー / むぎごはん / キムチスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	666 kcal	さかなりょうり
中	812 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	こめ
とりにく	はくさいキムチ	おおむぎ
ツナ	こんにゃく きゃべつ	さとう
チキンウインナー	きゅうり にら	かたくりこ
あぶらあげ	ふともやし ねぎ	あぶら
みそ	にんじん	ごまあぶら

30
牛乳
教えて！人気メニュー
(明星保育園)
たくあんあえ / いわしのうめに / むぎごはん / ●おやこに

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	622 kcal	だいずせいひん
中	766 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	うめぼし ねぎ	こめ ごま
いわし	きゃべつ	おおむぎ
しおこんぶ	きゅうり	さとう
とりにく	にんじん	あぶら
●たまご	たくあん	ごまあぶら
さつまあげ	たまねぎ	かたくりこ

野菜をおいしく食べよう！



野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ / 炒め物 / 煮物 / 揚げ物 / 汁物 / あえ物



益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」