



がっこう きゅうしよく ひょう  
学校給食こんだて表



令和7年9月  
松江市立東出雲学校給食センター

9月

こんげつ もくひょう  
今月の目標

なつ ころも からだ  
・夏バテの心と体をリフレッシュしよう

おもなざいりょう

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
主に体をつくる もとになるしょくひん	主に体のちようしを ととのえるしょくひん	主にエネルギーの もとになるしょくひん

日(曜)	こんだて	1群		2群		3群		4群		5群		6群	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	ごはん ぶたにくとピーマンのスタミナいため ほうれんそうののりナムル にくだんごいりはるさめスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま						
2火	むぎごはん さばのトマトレモンソースかけ おほかあえ なつやさいのみそしる	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ オクラ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり なす	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら						
3水	コッペパン くろまめきなこクリーム ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト えだまめ にんじん	キャベツ きゅうり ピーマン セロリー たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも	くろまめきなこ クリーム ドレッシング						
4木	てつぶんたっぴりキーマカレーライス (むぎごはん キーマカレー) ベーコンとポテトのチーズソテー にじっせいきなし	ぶたにく ぎゅうにく だいち ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご とうもろこし にじっせいきなし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら						
5金	ごはん いわしのうめみそに しらあえ キムチにくじゃが	いわし みそ とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ はくさいキムチ うめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら						
8月	ひやしちゅうか (ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ) あげギョーザ(小2こ、中3こ) にらたまスープ	ハム ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト にら	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ	あぶら						
9火	むぎごはん とりのからあげ いそかあえ かしまじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら						
10水	ホットドッグ (コッペパン ウィンナー) げんきサラダ フルーツポンチ	ウィンナー ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイナップル もも ナタデココ	パン さとう だんご ゼリー	あぶら						
11木	むぎごはん あじのこうみフライ ひじきとツナのマヨネーズあえ さわにわん	あじ ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま						
12金	ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) めかがあえ とうふとこまつなのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 めかあ	にんじん こまつな	たまねぎ しろうねぎ きゅうり こんにゃく	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら						

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16火	むぎごはん カレーのからあげ なつとうあえ とんじる	カレー なつとう みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし だいこん ごぼう うめ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら
17水	キャロットパン タンドリーチキン アーモンドサラダ クラムチャウダー	とりにく とうにゅう ヨーグルト	牛乳	にんじん こまつな パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	アーモンド オリーブあぶら
18木	むぎごはん やきししゃも(2本) うめこんぶあえ こうやどうふのたまごとじ	ししゃも とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ごぼう しろうねぎ うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	
19金	もずくどん (ごはん もずくどんのぐ) だいちサラダ ごまキムチじる	ぶたにく だいち ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん だいこんぼ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ はくさいキムチ	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま
22月	ごはん さけのきのこあんかけ きりぼしだいこんのやみつきあえ あきなすとあつあげのみそしる	さけ あつあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ なす	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら
24水	コッペパン いちごジャム オムレツ ビーンズサラダ アイリッシュシチュー	たまご だいち ハム とりにく	牛乳	えだまめ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも むぎ しろうねぎ かたくりこ いちごジャム	ドレッシング あぶら
25木	むぎごはん あじつけのり しろうねぎのまっちゃんおかけ キャベツのごまずあえ しんじこのしじみじる	たら しじみ みそ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん まっちゃん	キャベツ しろうねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま
26金	ガンボスープ (ごはん ガンボスープ) チキンナゲット(小2こ、中3こ) チーズサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト オクラ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら
29月	フィッシュバーガー (まるパン かつおフライ) ツナとかいそうのサラダ さつまいものとうにゅうポタージュ	かつお とうにゅう ツナ	牛乳 あかとさかのり しろうねぎ こんぶ わかめ しろうねぎ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン さとう さつまいも パンこ	あぶら
30火	たかなとにくのそぼろごはん (むぎごはん たかなとにくのそぼろ) れんこんのからしマヨあえ だごじる	ぶたにく だいち ハム とりにく あぶらあげ	牛乳	たかな にんじん はねぎ	れんこん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう すいとん	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



9月15日は敬老の日

一緒に会食しているいるな話を聞いてみましょう



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	630kcal	792kcal
たんぱく質	26.9g	32.3g

