



がっこう きゅうしょく 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

日(曜)		こんだて		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 もとなるしょくひん		主に体のちょうしを ととのえるしょくひん		主にエネルギーの もとなるしょくひん	
						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 おかかあえ 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 きピーマン 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		てつぶんたっぷ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 だいた 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 献立リレー 鹿島学校給食センター おすすめ献立		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 ウインナー) げんきサラダ フルーツポンチ		ウインナー 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 めかが	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ 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 ハム ベーコン あさり	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 やしししゃも(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) だいたサラダ ごまキムチじる		ぶたにく だいた 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 だいこんば	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 こむぎこ 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 アイルランド 24日～30日「小泉八雲ゆかりの地献立」 ※詳しくは裏面を見てください。		たまご だいた りんご 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 しろいんげんまめ レッドキドニー 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 しろみぎかなのまっちゃじおかけ キャベツのごまずあえ しんじこのしじみじる まつえし 松江市		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	キャベツ しろねぎ	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 ニューオーリンズ ガンボスープはカレーライスやハヤシライスのように、 ごはんの上にかけて食べる料理です。		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 しずおかけんやいづし 静岡県焼津市		かつお とうにゅう ツナ	牛乳 あかとさかのり しろとさかのり こんぶ わかめ しろふのり	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 くまもとけんくまもとし 熊本県熊本市		ぶたにく だいた ハム とり肉 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

がっ ついたち ぼう さい ひ
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。



がっ にち けいろ う ひ
9月15日は敬老の日

いっしょ かいしよく いろいろ 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
たんばく質	26.9g	32.3g

