



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 6 月
松江市立東出雲学校給食センター



6月

こんげつ もくひょう
今月の目標

よくかんで食べよう

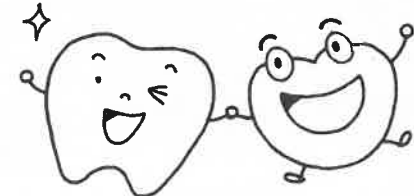


日(曜)	こんだて	お も な ざ い り よ う					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		主に体をつくる もとなるしよくひん		主に体のちようしを ととのえるしよくひん		主にエネルギーの もとなるしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル ワタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
3火	むぎごはん ハンバーグねぎおろしソース ごぼうサラダ だんごじる	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ	牛乳	はねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまだんご	ノンエッグ マヨネーズ
4水	コッパパン チョコクリーム さけのマスタードやき カミカミかんてんサラダ カクテルウイナースープ	さけ ハム ウイナー	牛乳 かんてん	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ
5木	むぎごはん ねぎいりあつやきたまご (小:1個/中:2個) くきわかめのわふうあえ とんじる	たまご ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	ねぎ にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ	ドレッシング
6金	まめまめドライカレー ABCスープ ナタデココヨーグルト	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 ヨーグルト	えだまめ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ナタデココ みかん もも パイナップル	こめ ひよこまめ じゃがいも マカロニ	あぶら
9月	ミートソーススパゲティ ポロニアステーキ アーモンドサラダ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ キャベツ レモン	ソフトめん こむぎ さとう	あぶら アーモンド オリーブオイル
10火	むぎごはん きびなごのからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ とりごぼうじる	きびなご ツナ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ むぎ こむぎ さとう	あぶら ごま
11水	こくとうパン チキンナゲット(小:2個/中:3個) はなやさいサラダ あおだいずポタージュ	とりにく ハム ウイナー あおだいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン こくとう パン こむぎ じゃがいも	あぶら
12木	むぎごはん はまのさいきょうやき こまつなのりマヨあえ にくじゃが	はまの みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
13金	ごはん のやきのてんぱら こんにゃくサラダ もずくのみそじる	あごのやき たまご ハム とりにく とうふ みそ	牛乳 あおのり もずく	にんじん はねぎ	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ こむぎ さとう	あぶら
16月	コッパパン ブルーベリー&マーガリン あじのこうみフライ ポテトサラダ オニオンスープ	あじ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッパパン ブルーベリー ジャム パン こむぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ

今月は「しまね・ふるさと給食月間」です。
この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元食材を使います!

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17火	むぎごはん とんてき キャベツのうめおかかあえ あごだんごのみそじる	ぶたにく ツナ かつおぶし あごだんご みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ えのきたけ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ	あぶら
18水	コッパパン (セルフホットドッグ) ウイナー ふるさとドレッシングサラダ トマたまスープ	ウイナー ハム とりにく たまご	牛乳	パセリ にんじん トマト モロヘイヤ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン かたくりこ さとう	あぶら
19木	むぎごはん とりにくのゆずこしょうやき おからサラダ しんじこのしじみじる	とりにく おから ハム しじみ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20金	しまねポークのたきこみごはん ニギスまっチャフライ すみそあえ とうふのすましじる	ぶたにく みそ ニギス とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん まっチャ こまつな はねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ パン さとう	あぶら
23月	ごはん いわしのうめに なっとうサラダ じゃがいものみそじる	いわし なっとう ハム あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	うめ キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
24火	むぎごはん ひらつくねのわふうあんかけ きゅうりのそくせきづけ さわにわん	とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ マロニー	
25水	まるパン(セルフエビカツバーガー) えびカツ スライスチーズ げんきサラダ ポトフ	えび ハム かつおぶし とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン パン さとう じゃがいも	あぶら
26木	ビビンバどん はるさめのちゅうかあえ ごもくスープ	ぶたにく みそ かまぼ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし はくさいキムチ きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら
27金	ごはん さばのしおやき ねばねばやさいの あおじそドレッシングあえ ごまみそじる	さば ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	モロヘイヤ オクラ にんじん だいこんば	キャベツ たまねぎ	こめ	ごまあぶら
30月	コッパパン(セルフカレーミートサンド) カレーミート アスパラサラダ あさりのスープ	ぶたにく ハム あさり	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル

6月4日~10日は



歯と口の健康週間

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか?

歯は食べ物をかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にすることが大切です。

今月の給食は、かみごたえのある食べ物がたくさん出ます。よくかんで食べてほしい給食には、
をつけています。

1口30回を意識してしっかりかんで食べましょう。

6月は
しまね・ふるさと
給食月間

島根県では、6月・11月を「しまね・ふるさと給食月間」としています。今月は島根県や松江市でとれた食材をより多く使って給食を作ります。みなさんが給食を通じて島根県や松江市に関心をもち、ふるさとを大切にしたい気持ちや食に携わる方々へ感謝する心を育て、ほいと思っています。