

4月の こんだて

献立目標:春の味覚を味わい、楽しく食べよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6年 4月)



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
10・水	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・グリーンサラダ ・チンゲンサイのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこまめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 654 中 831
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのわふうソースかけ ・はるやさいのあえもの ・わかめとあぶらあげのみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	なのはな グリーン アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 657 中 832
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのたつたあげ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	さば なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 657 中 819
15・月	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソース ・キャベツのごまマヨサラダ ・あさりじゃがいものスープ	とりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 817
16・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たら柠檬ソースかけ ・こんにやくサラダ ・しらたまもちのみそしる	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ レモン	ごはん かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	小 655 中 822
17・水	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんのナムル ・あつあげのごもくスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 808
18・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのマーマレードやき ★げんきサラダ ・やさいとまめのスープ	とりにく だいた ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ だいこん	パン マーマレード じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ さとう	きなこクリーム あぶら	小 666 中 822
19・金	・たけのこごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこうみフライ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	いわし とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん パン さとう こむぎこ	ごま あぶら	小 649 中 809

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・月	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ みかん パイナップル もも りんご	ごはん じゃがいも ピーフン	あぶら	小 673 中 828
23・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 646 中 792
24・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・おちゃサラダ ・たけのことじゃがいものみそしる	さわら あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	グリーン アスパラ にんじん せんちゃ	キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 819
25・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・ごまあえ ・おいおいすましじる ・おいおいデザート	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら ごま	小 692 中 851
26・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・かいそうとツナのサラダ ・ミネストローネ	たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり こんぶ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 811
30・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのうめに ・げんまいサラダ	ぶたにく いわし ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ うめ	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小 662 中 828

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

松江市のホームページでは、
学校給食のレシピを紹介しています。

X (旧Twitter) にも
投稿しています。

~今月の松江でとれた食材や食品~

こめ、キャベツ、こまつな
しいたけ、にんじん



学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。