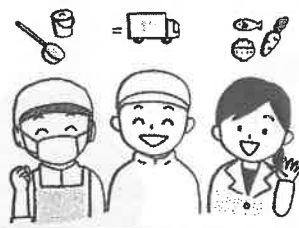


4月の こんだて



北センター校区

献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 4月)

日・曜	こんだてめい	エネルギー (kcal)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10・木	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・ツナサラダ ・マカロニのスープ	ハム ツナ とりにく	ぎゅうにゅう 	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング
11・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・ごまあえ ・あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ しろねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
14・月	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうと マカロニのサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら	たまねぎ とうもろこし キャベツ きくらげ	ごはん さとう マカロニ はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
15・火	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなの ガーリックフライ ・いろどりサラダ ・バジルスープ	ほき だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん バジル	えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ 	パン いちごジャム かたくりこ きんときまめ しろいんげんまめ さとう	あぶら
16・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくと じゃがいものあげに ・こんぶあえ ・ふのみそしる	とりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう ふ	あぶら ごま
17・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのうめみそやき ・やさいきんぴら ・わかたけじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	うめ こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら
18・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・レモンドレッシングサラダ ・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	ブロッコリー にんじん きぬさや 	たまねぎ キャベツ レモン しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
21・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ★なっとうあえ ・とりつくねのみそしる	さわら なっとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく ごぼう れんこん	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら

北センター校区

日・曜	こんだてめい	エネルギー (kcal)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・げんきサラダ ・ゆばのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにく ローズハム かつおぶし ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ バジル トマト にんじん なのはな	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう いちごゼリー	あぶら
23・水	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
24・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あごのやきのてんぷら (小:2こ 中:3こ) ・おちゃサラダ ・しいたけのみそしる	あごいりのやき ローズハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	せんちゃ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
25・金	・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげと アスパラのソテー ・フルーツミックス	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス 	たまねぎ りんご たけのこ エリンギ パイナップル もも あまなつみかん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら
28・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの デミグラスソース ・グリーンサラダ ・コーンの ぎゅうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム 	スナッブ えんどう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら ドレッシング
30・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・ひじきのナムル ・ワンタンスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、こまつな、
にんじん、しいたけ



学校給食摂取基準
エネルギー

(小)
650kcal

(中)
830kcal

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。



☆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。

