

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

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7年 6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)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん				
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとやさいの ガーリックいため ・なっとうあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ あじふんまつ	グリーン アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ うめ もやし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 635 中 798
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・こいわしのこめこあげ ・パンサンスー	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	小 666 中 824
4・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・うましおキャベツ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 700 中 874
4～10日 歯と口の健康週間								
5・木	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・とりつくねのみそしる	ツナ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまドレッシング	小 643 中 801
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・さんしょくあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	えだまめ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 640 中 809
9・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・とうふハンバーグの デミグラスソース ・げんきサラダ ・マカロニスープ	とうふ とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	小 630 中 793
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのレモンソース ・ひじきのいために ・さわにわん	あじ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ レモン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 674 中 840
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのたつたあげ ・うめあえ ・ぶたじる	はまち ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ	あぶら	小 689 中 853
12・木	・セルフドッグ (コッペパン・ ウインナーケチャップソース) ・ぎゅうにゅう ・ツナマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	ウインナー ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 794
13・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・サイコロポークステーキ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	ぶたにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 630 中 782

味めぐり：松江市、 献立リレー：宍道センター



北センター校区

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)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん				
16・月	・しまねボークのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこおじやき ・きんぴらごぼう ・はんぺんのすましじる	ぶたにく さわら ぎゅうにく はんぺん みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 668 中 841
17・火	・ごとうパン ・ぎゅうにゅう ・★タンドリーそば ・にんじんサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	そば どうにゅう ヨーグルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ レモン	ごとうパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	小 688 中 876
18・水	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・ごまマヨあえ ・あごだんごのみそしる	かれい とびうお たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 667 中 825
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホイコーロー ・じゃがいものピリからあえ ・たけのこのちゅうかスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ レモン	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 623 中 783
20・金	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとうやどうふの カレーあげ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん エリンギ	パン いちごジャム かたくりこ じゃがいも	マーガリン あぶら	小 651 中 805
23・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのあまずあんかけ ・きりぼしだいこんのごまあえ ・とうふとわかめのみそしる	ほき とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう スナップえんどう	とうもろこし きくらげ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 629 中 793
24・火	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・フルーツミックス	とりにく だいず ぶたにく ぶたレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご もやし きくらげ みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 686 中 842
25・水	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめとコーンのフリッター (小:2こ 中:3こ) ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし とうもろこし えだまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 642 中 827
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのおかかに ・あまずあえ	ぶたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 656 中 816
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・こんにゃくサラダ ・もずくのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん こまつな	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 671 中 831
30・月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ジャーマンポテト ・いりどりサラダ ・トマたまスープ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ レタス	パン じゃがいも さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 643 中 802

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。



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、
だいこん、あおねぎ、しいたけ、いたわかめ、しじみ

