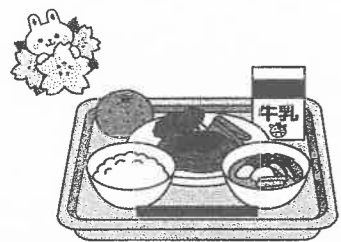


# 4月の こんだて



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8年 4月)

日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとなるしよくひん		
10 金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ほきのレモンソースかけ ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ほき ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	チョコクリーム あぶら ドレッシング	小 636 中 798
13 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのたつたあげ ・きんぴらごぼう ・わかめととうふのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ もやし こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 626 中 814
14 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・プルコギ ★じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし だいこん とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	小 610 中 770
15 水	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・げんまいりりサラダ ・こんさいのスープ	ハム ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん れんこん	パン いちごジャム こむぎこ パンこ げんまい さとう	ごまあぶら あぶら	小 619 中 830
16 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのうめに ・はるさめのすのもの	ぶたにく いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく うめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 654 中 816
17 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・じゃこあえ ・たけのことはんぺんのみそしる	ぶたにく はんぺん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しろねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 625 中 783
20 月	・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 ・キャロットサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	えだまめ きゅうり たまねぎ しめじ	こくとうパン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング あぶら	小 651 中 825

北センター校区

日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・なっとうあえ ・だんごじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ うめ だいこん しいたけ	ごはん さとう しらたまもち		小 632 中 778
22 水	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとたけのこのソテー ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ りんご もも パイナップル なし みかん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	小 633 中 782
23 木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 661 中 835
24 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あごのやきのてんぷら (小:1・2年1こ、3~6年2こ 中:3こ) ・おちゃサラダ ・じゃがいものみそしる	あごいりのやき 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 だいこん 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	小 621 中 794
茶の湯の日献立								
27 月	・たけのごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・はなふのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにく ロースハム かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう ふ いちごゼリー	あぶら	小 683 中 843
入学・進級お祝い献立								
28 火	・セルフハンバーガー (まるパン ハンバーグデミグラスソースかけ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり あおえんどうまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 644 中 824
30 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・しらあえ ・さわにわん	さわら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにゃく たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 637 中 822

~今月の松江でとれた食材や食品~  
こめ、キャベツ、にんじん、  
しいたけ、だいこん、  
チンゲンサイ

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。



学校給食摂取基準  
エネルギー

(小)  
650kcal

(中)  
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。

