

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8年 6月)

日・曜	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん				
1月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ おからのいりに じゃがいものみそしる	さわら おから とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 647 中 836
2月	セルフリキンスンド (まるパン・フライドチキン) ぎゅうにゅう やさいサラダ とうもろこしの とうにゅうクリームスープ	とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト 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 かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 633 中 797
3月	ごはん ぎゅうにゅう ココロポークステーキ こんぶサラダ こんさいのスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 605 中 750
4~10日 歯と口の健康週間								
4月	ごはん ぎゅうにゅう しまねのあじフライ こまつなとチーズののりあえ はなふのすましじる	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ ふ	あぶら	小 617 中 764
5月	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースかけ グリーンサラダ ミートボールのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	こくとうパン かたくりこ さとう パンこ	あぶら ドレッシング	小 627 中 798
8月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいもの みそがらめ れんこんのあまずあえ けんちんじる	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 634 中 806
9月	ごはん ぎゅうにゅう ほしかれいのからあげ さんしよくあえ いもだんごじる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん 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 632 中 782
10月	ソフトめんカレーソース ぎゅうにゅう パンプキンオムレツ ごぼうのごまドレあえ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ りんご ごぼう キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 639 中 813
11月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのしょうがに ★なつとうのばいにくあえ	ぶたにく いわし なつとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが うめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 647 中 805
12月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなと れんこんのあげに ごまずあえ あつあげのちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 623 中 785
15月	コッペパン いちごアンドマーガリン ぎゅうにゅう ハンバーグの デミグラスソースかけ マカロニサラダ パジルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パジル	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング あぶら	小 664 中 842

よくかんで 食べよう

日・曜	こんだてめい	北センター校区						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん				
16月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまソース おちゃサラダ しんじこのしじみじる	ぶたにく みそ あごりのやき	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 654 中 844
17月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき はるさめのすのもの かきたまじる	さば みそ ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小 637 中 825
18月	コッペパン きなこクリーム ぎゅうにゅう しまねけんさんぎゅうと やさいのコンソメに ポテトコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
19月	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ ひじきのもの まつえやさいのみそしる	あじ みそ さつまあげ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 620 中 797
22月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツの いためもの じゃがいものサラダ あごだんごのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム とびうお たら	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ	きくらげ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 626 中 786
23月	たいだしらーめん ぎゅうにゅう あげギョーザ 小:1・2年2こ 3~6年3こ 中:大2こ ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし 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 617 中 810
24月	キーマカレー ぎゅうにゅう ジャーマンポテト かいそうサラダ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小 626 中 782
25月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき オクラのおかかあえ ぶたにくとやさいのみそしる	いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 626 中 782
26月	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース カラフルサラダ あさりのスープ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん きぬさや	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	チョコクリーム あぶら	小 636 中 783
29月	とふめし ぎゅうにゅう げんまいサラダ ばちじる あじさいゼリー	とうふ さば あぶらあげ ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう げんまい そうめん ゼリー	ごまあぶら あぶら	小 580 中 733
30月	ガパオライス ぎゅうにゅう えだまめのサラダ ピーフンスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パジル にんじん にら	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	ごはん さとう ピーフン	あぶら ごまあぶら	小 631 中 792

☆行事、材料の都合などで献立を
変更する場合があります。

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

~今月の松江でとれた食材や食品~
ごめ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、
にんじん、あおねぎ、しいたけ、しじみ

