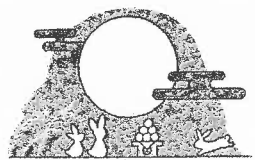


8・9月の こんだて



献立目標：夏パテの心と体をリフレッシュしよう

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8・9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)
8/28 金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソース ・カラフルサラダ ・モロヘイヤとたまごのスープ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン モロヘイヤ にんじん	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ かたくりこ さとう	マーガリン あぶら	小 640 中 797
31 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・ごまずあえ ・なつやすみのみそしる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ	ごはん さとう	あぶら ごま	小 623 中 769
9/1 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やきししゃも (小:2こ・中:大2こ) ・かつおあえ ・にくじゃが	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 650 中 809
2 水	・マーボーラーメン ・ぎゅうにゅう ・えびシューマイ (小:1~2年2こ・3~6年3こ 中:3こ) ・ねばねばサラダ	ぶたにく とうふ えび みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん にら おくら	たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ こおぎこ	あぶら	小 663 中 802
3 木	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい だいこん こんにゃく もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	小 612 中 769
4 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・わふうマヨネーズあえ ・しめじのみそしる	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう 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 しめじ	ごはん さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 632 中 782
7 月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ★とりにくのなしソースかけ ・ツナサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん おくら	なし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こくとうパン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	小 650 中 828
8 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげのちゅうかに	ニギス あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	まっちゃん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ エリンギ	ごはん パンこ こおぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	小 641 中 776
9 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・あごいりのやきのあえもの ・あきなすのみそしる	ぶたにく あごいりのやき とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なす しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 643 中 808
10 木	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのマヨパンこやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうスープ	さけ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム パンこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら アーモンド オリーブ オイル	小 659 中 823
11 金	・デミカツどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ 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 きゅうり とうもろこし だいこん	ごはん パンこ さとう じゃがいも ももゼリー	あぶら	小 628 中 801

味めぐり：岡山県

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)
14 月	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・いもちじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ	さやいんげん こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 621 中 779
15 火	・ひやしうどん ・ひやしうどんのたれ ・ぎゅうにゅう ・いわしのカラフルあげ ・れいとうみかん	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	あおじそ ピーマン にんじん	きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし みかん	うどん こめこ かたくりこ さとう	あぶら	小 601 中 792
16 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの あまずあんかけ ・れんこんのちゅうかあえ ・わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ れんこん 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 ごまあぶら ごま	小 620 中 783
17 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・ひじきのにももの ・さつまいものみそしる	はまち とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 649 中 800
18 金	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム こおぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 838
24 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	とりにく かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きゅうり れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 629 中 783
25 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかぼすレモンに ・いそかあえ ・さといものみそしる ・おつきみだんご	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな あおねぎ	かぼす レモン キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん さといも だんご さとう	あぶら	小 654 中 802
28 月	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの きのこソース ・ジャーマンポテト ・ビーンズスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ あおえんどうめ キャベツ	パン ブルーベリージャム かたくりこ じゃがいも ひよこめ あかいんげんまめ さとう	マーガリン あぶら	小 655 中 827
29 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・きりぼしだいこんの しおこうじに ・かしまじる	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ ゆず	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 614 中 761
30 水	・かぼちゃと ぎゅうにゅうのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも パンこ こおぎこ	あぶら	小 687 中 882

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、じゃがいも
こまつな、さつまいも、
しいたけ、あおねぎ

学校給食摂取基準

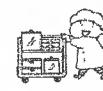
エネルギー

(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。
☆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。