

7月の こんだて



北センター校区

献立目標：暑さに負けない食事をしよう
★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 7月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・あじのごしきあげ ・れいとうみかん	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン	きゅうり もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 630 中 843
2・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたキムチ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげの ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん エリンギ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 602 中 756
3・金	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうハンバーグ ・ごまドレあえ ・トマトのみそしる	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	ほうれんそう トマト あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 602 中 777
6・月	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・むぎのスープ	とりにく ツナ ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	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 セロリ	パン おおむぎ ひよこまめ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 626 中 794
7・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・かんでんサラダ ・うおそうめんの すましじる	いわし とりにく たい みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ うめ	ごはん さとう	あぶら	小 616 中 771
8・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・みそカツ ・しそあえ ・さわにわん	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ もやし ごぼう	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	小 597 中 773
9・木	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなの カリカリフライ ・なつやさいのラトウイユ ・かぼちゃの とうにゅうスープ	たら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす	パイナップルパン じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	小 699 中 881

ラッキーにんじんが入っているよ★

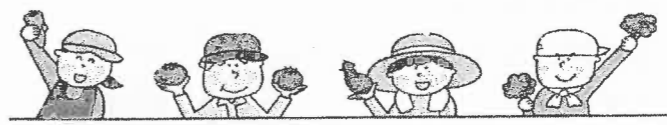
七夕献立

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10・金	★もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・にんじんしりしり ・とうふとなすのみそしる	ぶたにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	ピーマン モロヘイヤ にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ なす	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 614 中 770
味めぐり：沖縄県								
13・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばの ごまケチャップソース ・モロヘイヤのおかかあえ ・じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	モロヘイヤ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 649 中 811
14・火	・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・ひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん こめこ こおぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 611 中 792
15・水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとキャベツの オイスターソースいため ・メロン	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きくらげ とうもろこし メロン りんご	ごはん さとう	あぶら	小 621 中 790
16・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ピリカラフル ・あまずあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりレバー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし レタス	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 634 中 799

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
にんじん、しいたけ、あおねぎ



夏休みも生活リズムを整えましょう!



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。

朝ごはん