

9月の こんだて



北センター校区

献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 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)
1・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・おからサラダ ・けんちんじる	いわし おから とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しいたけ だいこん ごぼう きゅうり しろねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 636 中 796
2・火	・てりやきハンバーガー (まるパン てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・やさいとまめのスープ	ぶたにく とりにく パンに具をはさんで 食べます!	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	あぶら	小 635 中 813
3・水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす りんご だいこん もも パイナップル みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 669 中 834
4・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・かしまじる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ 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 アーモンド	小 655 中 817
5・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなしソースかけ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	なし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 655 中 834
8・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのおやき ・ごまずあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま	小 661 中 820
9・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・こじょうゆみそのしそあえ ・かいそうたっぶりみそしる	あじ とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん こまつな あおじそ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 622 中 798
10・水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく	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 キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	小 643 中 811
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあげに ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく とりレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	きくらげ もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 687 中 862
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・ごまあえ ・なつやさいのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん オクラ トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ なす ごぼう	ごはん さとう	ごま	小 653 中 806

24・26・29・30日:

「小泉八雲

ゆかりの地献立」

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)
16・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・キャロットサラダ ・キャベツとあさりのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	パセリ バジル にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら きなこクリーム	小 658 中 809
17・水	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズののりあえ ・さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 676 中 836
18・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 678 中 847
19・金	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・やさいサラダ ・とうにゅうスープ	ぶたにく ロースハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン メープルジャム さとう かたくりこ	あぶら	小 660 中 817
22・月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・あきなすのみそしる	ぶたにく なっとう みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり 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 うめ なす	ごはん さとう かたくりこ げんまい	あぶら	小 652 中 813
24・水	・たかなめし ・ぎゅうにゅう ・れんこんのからしマヨあえ ・だごじる	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 698 中 863
25・木	・カレーなんばんうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっチャフライ ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ニギス	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー まっチャ	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめこ うどん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 806
26・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・くろはんぺんいりきんぴらごぼう ・じゃこあえ ・はなふのすましじる ・ヘルンクッキー	ぶたにく くろはんぺん とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ふ こめこ てんさいとう	ごまあぶら ごま アーモンド	小 709 中 865
29・月	・ごはん ・あじつけのり ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	あじ ハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あおねぎ せんちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 811
30・火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・ゴルカノン ・アイリッシュシチュー	たまご ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ	パン はちみつ じゃがいも おおむぎ かたくりこ	マーガリン あぶら	小 657 中 819

☆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、たまねぎ、じゃがいも、
こまつな、さつまいも、あおねぎ、
かぼちゃ、しじみ

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

