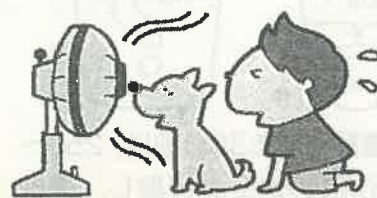


7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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7年 7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・火	・ガパオライス ・ぎゅうにゅう ・ごまドレあえ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ エリンギ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	小 658 中 826
2・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのあまからだれ ・やさしいっぱい ねばねばサラダ ・かぼちゃのみそしる	さわら なっとう かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	オクラ モロヘイヤ にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 644 中 831
3・木	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーの ピリカラフル ・ベビーパイン	ロースハム とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ えだまめ とうもろこし たまねぎ パインナップル	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 645 中 818
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ぶたにくとピーマンの ごまソース ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・もずくのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ もずく	ピーマン こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	ごま あぶら	小 642 中 810
7・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・たんざくサラダ ・そうめんじる	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ そうめん	ごま あぶら ドレッシング	小 671 中 833
8・火	・パインナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとすのトマトに こんぶサラダ ・スパイシースープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり あおえんどうまめ	パインナップルパン さとう かたくりこ あかいんげんまめ ひよこまめ じゃがいも	あぶら	小 637 中 807
9・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのにぐい ・あかてんのあえもの ・ぶたにくとやさいの みそしる	さば たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 843

ラッキーにんじんが入っているよ★

七夕献立



味めぐり：浜田市

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)
10・木	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・メロン	ぶたにく ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ なす りんご もやし きくらげ メロン	ごはん さとう	あぶら	小 647 中 824
11・金	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・コールスローサラダ ・おまめのとうにゅう クリームスープ	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 きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	パン いちごジャム じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 650 中 831
14・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1～4年：1こ、5・6年：2こ 中：2こ) ・ひじきのマヨあえ ・なつやさいのみそしる	がんもどき ロースハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん トマト オクラ	えだまめ きくらげ キャベツ たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 646 中 869
15・火	・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・アーモンドあえ ・チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ グリーン アスパラガス にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 642 中 805
16・水	・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとポテトの みそがらめ ・たまごときゅうりのすのもの	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	うどん こめこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	小 640 中 787
17・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーなす ・もやしのナムル ・ベーコンとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ もやし とうもろこし レタス	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 640 中 807

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、
しいたけ、あおねぎ、きゅうり



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



松江市のホームページでは、X(旧Twitter)にも
給食のレシピを紹介しています。投稿しています。



☆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。