

6月の こんだて



西センター校区

献立目標：よくかんで食べよう

★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 6月)

日・曜	こんだてめい	4~10日 歯と口の健康週間						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 もとになるしよくひん	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 どうふ 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 637 中 827
2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
3月	・こくとうパン ・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 どうもろこし たまねぎ エリンギ	こくとうパン さとう マカロニ	ドレッシング あぶら	小 665 中 862
4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 631 中 781
5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 どうふ	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 こんにゃく	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
8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 784
9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 620 中 779
10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	小 607 中 780
11月	・ソフトめんカレーソース ・ぎゅうにゅう ・パンピングオムレツ ・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 どうもろこし	ソフトめん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 633 中 806
12月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのしょうがに ★なっとうのばいにくあえ	ぶたにく いわし なっとう 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 こんにゃく 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 642 中 799

西センター校区



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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15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 613 中 774
16月	・セルフチキンサンド (まるパン・フライドチキン) ・ぎゅうにゅう ・やさしいサラダ ・どうもろこしの どうにゅうクリームスープ	とりにく ウインナー どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 635 中 799
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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまソース ・おちやサラダ ・しんじこのしじみじる	ぶたにく みそ しじみ あごいりのやき	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	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 663 中 842
19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 こおぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
22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りあえ ・はなふのすましじる	あじ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ こおぎこ さとう	あぶら	小 616 中 761
23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 しるふのり あかとさかのり しるとさかのり	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし りんご だいこん キャベツ グリーンピース	ごはん じゃがいも	あぶら	小 628 中 785
24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) ・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 こおぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 612 中 802
25月	・とぶめし ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・ばちじる ・あじさいゼリー	どうふ 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 578 中 729
26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 ・ぶたにくとやさしいのみそしる	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 625 中 781
29月	・コッペパン ・レーズンクリーム ・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	パン かたくりこ さとう パンこ	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	小 649 中 801
30月	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・えだまめのサラダ ・ピーンスープ	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 ピーン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	小 637 中 800

☆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 エネルギー (小) (中)
650kcal 830kcal

~今月の松江でとれた食材や食品~

こめ、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

