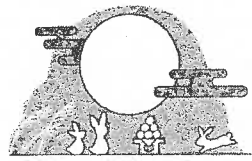


8・9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

西センター校区

★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	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 とどのえるしよくひん		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	
8/28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やきしやも(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 こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 650 中 810
31・月	・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 こむぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 838
9/1・火	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにやくサラダ ・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 こんにやく 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
2・水	・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 ローズハム 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 641 中 792
3・木	・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 なつとう とりにく	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 こむぎこ	あぶら	小 692 中 841
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・ごまずあえ ・なつやさいのみそしる	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 638 中 787
7・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスマッチャフライ ・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 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 こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	小 641 中 776
8・火	・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
9・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 こむぎこ	あぶら	小 687 中 882
10・木	・げんまいごはん ・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 げんまい	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 802
11・金	・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 ・ピーンズスープ	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 さとう ブルーベリージャム かたくりこ じゃがいも ひよこめめ あかいんげんめめ	マーガリン あぶら	小 655 中 827

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 とどのえるしよくひん		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	
14・月	・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
15・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・ひじきのもの ・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	こんにやく 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
16・水	・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
17・木	・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
18・金	・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
24・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのさっぱりソース ・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	レモン 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 607 中 778
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 のり 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 こんにやく しいたけ	ごはん さといも だんご さとう	あぶら	小 652 中 799
28・月	・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 とうふ 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 614 中 784
29・火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ★とりにくのなしソースかけ ・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	なし 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 639 中 796
30・水	・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

☆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、
しいたけ、あおねぎ

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

