

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

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8年 8・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)
8/2 8・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソース ・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	レモン 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 640 中 797
31 ・月	・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 623 中 769
9/1 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やきししゃも (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 809
2 ・水	・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 どうふ えび みそ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん 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 663 中 802
3 ・木	・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 どうふ	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
4 ・金	・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 どうふ みそ あぶらあげ ロースハム 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 632 中 782
7 ・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・★とりにくのなしソースかけ ・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	なし 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 650 中 828
8 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃフライ ・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
9 ・水	・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 どうふ 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	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 643 中 808
10 ・木	・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 ・どうにゅうスープ	さけ とりにく どうにゅう	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
11 ・金	・デミカツどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ごはんあえ ・じゃがいものみそしる ・ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ 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 628 中 801

味めぐり：岡山県

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)
14 ・月	・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
15 ・火	・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 かたくりこ さとう	あぶら	小 601 中 792
16 ・水	・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
17 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・ひじきのものに ・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
18 ・金	・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
24 ・木	・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
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 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		小 654 中 802
28 ・月	・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 ブルーベリージャム かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ さとう	マーガリン あぶら	小 655 中 827
29 ・火	・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
30 ・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

☆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
(中)



(小)