

# 6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

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 6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	
1 ・ 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのごまだれかけ</li> <li>おからのいりに</li> <li>じゃがいものみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわら</li> <li>おから</li> <li>とりにく</li> <li>とうふ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あじふんまつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	小 637 中 827
2 ・ 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ココロポークステーキ</li> <li>こんぶサラダ</li> <li>こんさいのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>ウインナー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こんぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>チンゲンサイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>たまねぎ</li> <li>れんこん</li> <li>ごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	小 605 中 750
4~10日 歯と口の健康週間								
3 ・ 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハンバーグの デミグラスソースかけ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>バジルスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>バジル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> <li>とうもろこし</li> <li>たまねぎ</li> <li>エリンギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>さとう</li> <li>マカロニ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドレッシング</li> <li>あぶら</li> </ul>	小 665 中 862
4 ・ 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほしかれいのからあげ</li> <li>さんしよくあえ</li> <li>いもだんごじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれい</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめ</li> <li>あじふんまつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>だいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> </ul>	小 631 中 781
5 ・ 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくとじゃがいもの みそがらめ</li> <li>れんこんのあまずあえ</li> <li>けんちんじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>みそ</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>だいこん</li> <li>こんにやく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいも</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> </ul>	小 634 中 806
8 ・ 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴツペパン</li> <li>チョコクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのレモンソース</li> <li>カラフルサラダ</li> <li>あさりのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>あさり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマン</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レモン</li> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> <li>たまねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チョコクリーム</li> <li>あぶら</li> </ul>	小 636 中 784
9 ・ 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたにくとキャベツの いためもの</li> <li>じゃがいものサラダ</li> <li>あごだんごのすましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>あつあげ</li> <li>みそ</li> <li>ロースハム</li> <li>とびうお</li> <li>たら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あらめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きくらげ</li> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> <li>ごぼう</li> <li>たまねぎ</li> <li>しいたけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> <li>ごまあぶら</li> </ul>	小 620 中 779
10 ・ 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あじのからあげ</li> <li>ひじきのもの</li> <li>まつえやさいのみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじ</li> <li>みそ</li> <li>さつまあげ</li> <li>だいず</li> <li>あぶらあげ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひじき</li> <li>あじふんまつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	小 607 中 780
11 ・ 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトめんカレーソース</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>パンプキンオムレツ</li> <li>ごぼうのごまドレあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>たまご</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ピーマン</li> <li>かぼちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>りんご</li> <li>ごぼう</li> <li>キャベツ</li> <li>とうもろこし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトめん</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	小 633 中 806
12 ・ 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくじゃが</li> <li>いわしのしょうがに</li> <li>★なっとうのばいにくあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>いわし</li> <li>なっとう</li> <li>みそ</li> <li>かつおぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>こんにやく</li> <li>しょうが</li> <li>うめ</li> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいも</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	小 642 中 799



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	
15 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>しろみぎかなとれんこんのあげに</li> <li>ごまあえ</li> <li>あつあげのちゅうかスープ</li> </ul>	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 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフチキンサンド (まるパン・フライドチキン)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>やさしいサラダ</li> <li>とうもろこしの とうにゅうクリームスープ</li> </ul>	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし 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 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さばのみそやき</li> <li>はるさめのすのもの</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	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 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたにくのごまソース</li> <li>おちゃサラダ</li> <li>しんじこのしじみじる</li> </ul>	ぶたにく みそ しじみ あごいりのやき たまご	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 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>きなこクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>しまねけんさんぎゅうと やさしいコンソメに</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>ツナサラダ</li> </ul>	ぎゅうにく 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 こむぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
22 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>しまねのあじフライ</li> <li>こまつなとチーズのりあえ</li> <li>はなふのすましじる</li> </ul>	あじ とりにく とうふ	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 こむぎこ ふ	あぶら	小 616 中 761
23 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーマカレー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>かいそうサラダ</li> </ul>	だいち ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし 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 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>たいだしらーめん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あげギョーザ (小:1・2年2こ 3~6年3こ 中:大2こ)</li> <li>ちゅうかあえ</li> </ul>	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 こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 612 中 802
25 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>とふめし</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>げんまいサラダ</li> <li>ばちじる</li> <li>あじさいゼリー</li> </ul>	とうふ 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 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いわしのかばやき</li> <li>オクラのおかかあえ</li> <li>ぶたにくとやさしいのみそしる</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>レーズンクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのトマトソースかけ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ミートボールのスープ</li> </ul>	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 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガパオライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>えだまめのサラダ</li> <li>ピーフンスープ</li> </ul>	ぶたにく だいち 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 ピーフン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	小 637 中 800

献立リレー：宍道センター

味めぐり：兵庫県

★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) 650kcal (中) 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

