

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7年 6月)

		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)
		 		 		 		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・セルフドック (コッペパン・ ウインナーケチャップソース) ・ぎゅうにゅう ・ツナマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	ウインナー ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 794
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとやさいの ガーリックいため ・なっとうあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ あじふんまつ	グリーン アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ うめ もやし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 635 中 798
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・こいわしのこめこあげ ・パンサンスー	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	小 666 中 824
4～10日 歯と口の健康週間								
5・木	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・うましおキャベツ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ソフトめん こおぎこ じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 696 中 870
6・金	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・とりつくねのみそしる	ツナ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまドレッシング	小 643 中 801
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・さんしょくあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	えだまめ もやし きゅうり 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 640 中 809
10・火	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・とうふハンバーグの デミグラスソース ・げんきサラダ ・マカロニスー	とうふ とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	小 630 中 793
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのごまみソースやき ・ひじきのいために ・さわにわん	あじ みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	小 621 中 775
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのあまずあんかけ ・きりぼしだいこんのごまあえ ・とうふとわかめのみそしる	ほき とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう スナップえんどう	とうもろこし きくらげ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 629 中 793
13・金	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの カレーあげ ・かいそうサラダ ・やさいスープ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん エリンギ	パン いちごジャム かたくりこ じゃがいも	マーガリン あぶら	小 651 中 805



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	
16 ・ 月	・しまねポークのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこおじやき ・きんぴらごぼう ・はんぺんのすましじる	ぶたにく さわら ぎゅうにく はんぺん みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 668 中 841
17 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・サイコロポークステーキ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	ぶたにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 630 中 782
味めぐり：松江市、 献立リレー：宍道センター								
18 ・ 水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・★タンドリーさば ・にんじんサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	さば とうにゅう ヨーグルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ レモン	こくとうパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	小 688 中 876
19 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・ごまマヨあえ ・あごだんごのみそしる	かれい とびうお たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 667 中 825
20 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホイコーロー ・じゃがいものピリからあえ ・たけのこのちゅうかスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ レモン	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 623 中 783
23 ・ 月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ジャーマンポテト ・いりどりサラダ ・トマたまスープ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ レタス	パン じゃがいも さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 643 中 802
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのたつたあげ ・うめあえ ・ぶたじる	はまち ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ	あぶら	小 689 中 853
25 ・ 水	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・フルーツミックス	とりにく だいず ぶたにく ぶたレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご もやし きくらげ みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 686 中 842
26 ・ 木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめとコーンのフリッター (小：2こ 中：3こ) ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし とうもろこし えだまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 642 中 827
27 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのおかかに ・あまずあえ	ぶたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 656 中 816
30 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・こんにゃくサラダ ・もずくのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん こまつな	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 671 中 831

☆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。



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、チンゲンサイ、
だいこん、あおねぎ、しいたけ、いたわかめ、しじみ

