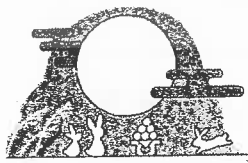


8・9月の こんだて



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 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 なっとう 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	まっちゃん 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 ぎゅうにくのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・やさしいサラダ	ぎゅうにく 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 ・ビーンズスープ	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 あおえんどうまめ 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 ひよこまめ あかいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 655 中 827

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	
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 ・ひじきのにもの ・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 どうもろこし 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		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 どうもろこし 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 どうもろこし 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

こめこいりうどん

お月見献立

味めぐり：岡山県

献立リレー：鹿島センター

☆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
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

