

7月の こんだて

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 7月)



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 おもにからだのちょうしを 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)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ほうれんそうのナムル あつあげのちゅうかスープ 	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん エリンギ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 602 中 756
2・木	<ul style="list-style-type: none"> ひやしちゅうか ひやしちゅうかのたれ ぎゅうにゅう あじのごしきあげ れいとうみかん 	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう 	トマト にんじん ピーマン	きゅうり もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 630 中 843
3・金	<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ごまドレあえ トマトのみそしる 	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	ほうれんそう トマト あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 602 中 777
6・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめみそに かんてんサラダ うおそうめんのすましじる 	いわし とりにく たい みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん オクラ 	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ うめ	ごはん さとう	あぶら	小 616 中 771
7・火	<ul style="list-style-type: none"> セルフミートサンド(まるパン・セルフミート) ぎゅうにゅう コールスローサラダ むぎのスープ 	とりにく ツナ ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	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 セロリ	パン おおむぎ ひよこまめ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 626 中 794
8・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう みそカツ しそあえ さわにわん 	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ もやし ごぼう	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	小 597 中 773
9・木	<ul style="list-style-type: none"> ★もずくどんぶり ぎゅうにゅう にんじんしりしり とうふとなすのみそしる 	ぶたにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	ピーマン モロヘイヤ にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ なす	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 609 中 764

七夕献立

味めぐり：沖縄県

西センター校区

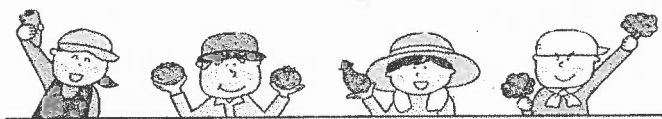


日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 ・ 金	<ul style="list-style-type: none"> ・パイナップルパン ・ぎゅうにゆう ・しろみぎかなの カリカリフライ ・なつやさいのラタトゥイユ ・かぼちゃの とうにゆうスープ 	たら とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす 	パイナップルパン じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	小 698 中 880
13 ・ 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゆう ・さばの ごまケチャップソース ・モロヘイヤのおかかあえ ・じゃがいものみそしる 	さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	モロヘイヤ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 649 中 810
14 ・ 火	<ul style="list-style-type: none"> ・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゆう ・あつあげとキャベツの オイスターソースいため ・メロン 	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きくらげ とうもろこし メロン りんご	ごはん さとう	あぶら	小 621 中 790
15 ・ 水	<ul style="list-style-type: none"> ・ごもくうどん ・ぎゅうにゆう ・きびなごのからあげ ・ひじきのサラダ 	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん こめこ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 611 中 792
16 ・ 木	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゆう ・ぶたにくとレバーの ピリカラフル ・あまずあえ ・ちゅうかたまごスープ 	ぶたにく とりレバー たまご	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし レタス 	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 634 中 799

こめこいり
うどん

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
にんじん、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

夏休みも生活リズムを整えましょう!



☆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。