



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	
18 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しいらのしろねぎソースかけ ・ほうれんそうのごまドレあえ ・けんちんじる	しいら とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ とうもろこし こんにやく だいこん ごぼう 	ごはん さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 651 中 806
19 ・ 火	・とんこつラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめのフリッター(小:2こ 中:3こ) ・はくさいのピリからあえ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ はくさい えだまめ レモン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 647 中 837
20 ・ 水	・おやこどんぶり ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・カリフラワーのあまずあえ	とりにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さとう かたくりこ		小 636 中 802
21 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1・2年:1こ 3~6年:2こ 中:2こ) ・わふうマヨあえ ・さつまいものみそしる	とうふ みそ がんもどき くろめ ツナ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ 	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 814
22 ・ 金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのメキシカンソース ・ビーンズサラダ ・ポソレスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	パン はちみつ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 645 中 795
		味めぐり:メキシコ						
25 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・ごまあえ ・うちまめじる	さわら だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん しいたけ	ごはん さといも	あぶら ごま	小 608 中 753
		和食の日献立						
26 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのあまずあんかけ ・ほうれんそうののりマヨあえ ・いとかまぼこのすましじる	ぶたにく かまぼこ とうふ 	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 821
27 ・ 水	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソースかけ ・コーンサラダ ・とうにゅうシチュー	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ カリフラワー はくさい しめじ	パン いちごジャム さとう	あぶら	小 640 中 809
28 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのごまだれかけ ・はくさいのうめあえ ・だいこんのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	はくさい うめ 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 670 中 831
29 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチいため ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん にら	はくさい きくらげ たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 632 中 793

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650 kcal

830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

【 今月の松江でとれた食材や食品 】

こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、だいこん、にんじん、きゅうり、はくさい、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、つだかぶ、こまつな