



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	
13 ・ 金	・ガパオライス ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃサラダ ・いわしだんごスープ	ぶたにく とりにく だいず いわしだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン パジル かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 840
17 ・ 火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ★レモンじょうゆチキン ・コーンサラダ ・ミネストローネ	とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト パセリ	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 672 中 836
18 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ひじきとえだまめのマヨあえ ・あきなすのみそしる ・つきみだんご	いわし あごいりのやき 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 あおねぎ	しょうが キャベツ えだまめ なす たまねぎ しめじ	ごはん さとう だんご	ノンエッグ マヨネーズ	小 669 中 822
19 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・イカメンチカツ ・うめあえ ・さわにわん	いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん パンこ	あぶら	小 619 中 800
20 ・ 金	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとなすのトマトに ・にんじんとツナのサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ えだまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	小 665 中 830
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あまずあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 683 中 860
25 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・やきししゃも (小:2こ 中:大2こ) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにやく グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 649 中 810
26 ・ 木	・ソフトめんえびいり ごもくあんかけ ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと こうやどうふのあげに ・かんでんサラダ	えび とりにく こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし エリンギ キャベツ きゅうり	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら	小 649 中 811
27 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのカレーやき ・きりぼしだいこんの めかぶあえ ・とうふのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	小 628 中 779
30 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・さつまいものみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにやく しいたけ だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま アーモンド	小 685 中 847

お月見献立

☆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、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、
こまつな、さつまいも、あおねぎ、しいたけ

