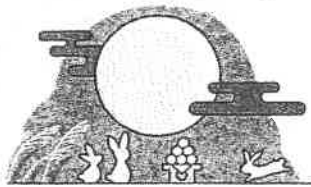


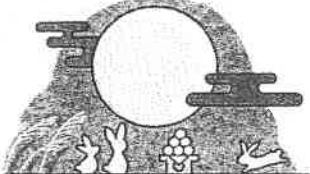
8・9月の こんだて



西センター校区

献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6年 8・9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	
8 / 30 ・ 金	・けいはん (ごはん、けいはんのしる) ・いっしょくちらしのり ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しいたけ だいこん しろねぎ ごぼう きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも げんまいこ	あぶら	小 630 中 818
9 / 2 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのステーキソース ・パスタサラダ ・はんぺんのみそしる	とりにく ぶたにく はんぺん みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ スパゲティ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 680 中 856
3 ・ 火	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・スラッピージョー ・れんこんサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン さやいんげん	たまねぎ れんこん きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	小 643 中 805
4 ・ 水	・さつまいものカレーライス ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・かいそうサラダ	とりにく ぶたレバー たまご	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり こんぶ	オクラ トマト にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 697 中 862
5 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・おからのいりに ・なつやさいのみそしる	おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご あじふんまつ	にんじん さやいんげん トマト オクラ あおねぎ	たまねぎ なす	げんまいごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 631 中 797
6 ・ 金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・スパイシーチキン ・モロッカンサラダ ・ハリラスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン セロリ	こくとうパン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら オリーブオイル	小 665 中 835
9 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなとチーズのあえもの ・もずくととうふのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり もずく	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 636 中 807
10 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースあえ ・やさしいっぱい ネバネバサラダ ・やさいスープ	さけ なっとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 629 中 797
11 ・ 水	・ジャージャーめん ・ぎゅうにゅう ・シューマイ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:大2こ) ・チョレギサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ キャベツ 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 ごまあぶら ごま	小 687 中 869
12 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなしソースかけ ・こんにゃくサラダ ・あつあげのみそしる	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なし こんにゃく きゅうり もやし 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 649 中 806

ごはんにしるをかけて、
のりをちらして食べます!

パンに具をはさんで
食べます!

味めぐり:モロッコ

献立リレー:鹿島センター