



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 ものになるしよくひん		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 ものになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのソースかけ ・すのもの ・なめこのみそしる	さば 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん なめこ	ごはん かたくりこ さとう マロニー	あぶら	小 678 中 844
18 ・ 金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・げんきサラダ ・かぼちゃのとうにゅう クリームスープ	たまご ロースハム かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	りんごパン さとう	あぶら	小 668 中 847
21 ・ 月	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨネーズあえ ・さつまいものみそしる	ぶたにく あごいりのやき みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 666 中 838
22 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとじ ・いわしのうめに ・はくさいのあまずあえ	こうやどうふ たまご とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい れんこん きゅうり ごぼう うめ	ごはん さとう		小 658 中 820
23 ・ 水	・にくうどん こめこ入り ・ぎゅうにゅう うどん ・ニギスマッチャフライ (小:1こ 中:2こ) ・きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにく あぶらあげ ニギス とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう まっちゃ	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	こめこうどん パンこ こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 854
24 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとききやさいのもの ・なっとうあえ ・こうやどうふのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	しいたけ れんこん キャベツ たまねぎ はくさい うめ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 655 中 821
25 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかばやき (小1,2年:1こ 3~6年:2こ 中:2こ) ・いそかあえ ・とりつくねじる	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら	小 682 中 813
28 ・ 月	・コッペパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ナムル ・はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にら	もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン ブルーベリージャム かたくりこ さとう はるさめ	マーガリン あぶら ごまあぶら ごま	小 693 中 868
29 ・ 火	・スリランカふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ビーフンとやさいのソテー ・りんご	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも ビーフン	あぶら	小 684 中 838
30 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまざる ・ぶたじる	さわら ロースハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 650 中 805
31 ・ 木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのケチャップソース ・アーモンドサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブオイル アーモンド	小 663 中 827

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650

kcal

830

kcal

【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、かぼちゃ
きゅうり、こまつな、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ

☆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。