

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和7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)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・ごまドレあえ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ パジル	たまねぎ エリンギ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	小 658 中 826
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのあまからだれ ・やさしいっぱい ねばねばサラダ ・かぼちゃのみそしる	さわら なっとう かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	オクラ モロヘイヤ にんじん かぼちゃ あおねぎ 	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 644 中 831
2・水	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーの ピリカラフル ・ベビーパイン	ロースハム とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ えだまめ とうもろこし たまねぎ パイナップル	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 645 中 818
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ぶたにくとピーマンの ごまソース ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・もずくのすましじる	ぶたにく とうふ 	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ もずく	ピーマン こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	ごま あぶら	小 642 中 810
3・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・たんざくサラダ ・そうめんじる	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ そうめん	ごま あぶら ドレッシング	小 671 中 833
	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとさすのトマトに ・こんぶサラダ ・スパイシースープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり あおえんどうめ	パイナップルパン さとう かたくりこ あかいんげんまめ ひよこまめ じゃがいも	あぶら	小 637 中 807
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのにぐい ・あかてんのあえもの ・ぶたにくとやさしい みそしる	さば たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 843
	味めぐり:浜田市							

北センター校区



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
10・木		ぶたにく ベーコン あつあげ		ぎゅうにゅう		かぼちゃ オクラ チンゲンサイ
11・金		・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・メロン		とりにく とうにゅう		ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ
14・月		・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・コールスローサラダ ・おまめのとうにゅう クリームスープ		とりにく とうにゅう		ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ
15・火		・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1~4年:1こ、5・6年:2こ 中:2こ) ・ひじきのマヨあえ ・なつやさいのみそしる		がんもどき ロースハム みそ		ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ
16・水		・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・アーモンドあえ ・チンゲンサイのスープ		とりにく ぶたにく みそ あつあげ		ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ
17・木		・ごぼう ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとポテトの みそがらめ ・たまごときゅうりのすのもの		とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ たまご かつおぶし		ぎゅうにゅう にんじん こまつな
18・金		・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーなす ・もやしのナムル ・ベーコンとコーンのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ		ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん
19・土						なす たまねぎ もやし とうもろこし レタス
20・日						ごはん さとう かたくりこ
21・月						あぶら ごまあぶら ごま
22・火						小 647 中 824
23・水						小 650 中 831
24・木						小 646 中 869
25・金						小 642 中 805
26・土						小 640 中 787
27・日						小 640 中 807

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、
しいたけ、あおねぎ、きゅうり



松江市のホームページでは、X(旧Twitter)にも
給食のレシピを紹介しています。 投稿しています。

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



☆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。

