

# 9月の こんだて



献立目標：夏パテの心と体をリフレッシュしよう

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 9月)

| 日・曜          | こんだてめい                                                                  | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとなるしよくひん      |                          | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしよくひん |                                                        | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとなるしよくひん                      |                         | エネルギー<br>(kcal) |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|
|              |                                                                         | 1群                                       | 2群                       | 3群                                      | 4群                                                     | 5群                                                       | 6群                      |                 |
| 1・月          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのうめみそに<br>・おからサラダ<br>・けんちんじる                     | いわし<br>おから<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ          | ぎゅうにゅう                   | にんじん                                    | うめ しいたけ<br>だいこん<br>ごぼう きゅうり<br>しろねぎ<br>こんにやく<br>キャベツ   | ごはん<br>さとう                                               | ごまあぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 636<br>中 796  |
| 2・火          | ・てりやきハンバーガー<br>(まるパン てりやきハンバーグ)<br>・ぎゅうにゅう<br>・コールスローサラダ<br>・やさしいまめのスープ | ぶたにく<br>とりにく                             | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>パセリ                             | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>マッシュルーム              | パン さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>ひよこめ<br>あおえんどうまめ<br>あかいんげんまめ | あぶら                     | 小 635<br>中 813  |
| 3・水          | ・なつやさいカレーライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・きりぼしだいこんの<br>ペーコンいため<br>・フルーツまぜまぜゼリー        | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>ペーコン                    | ぎゅうにゅう                   | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな                    | たまねぎ<br>ズッキーニ<br>なす りんご<br>だいこん もも<br>パイナップル<br>みかん なし | ごはん<br>ゼリー                                               | あぶら<br>ごまあぶら            | 小 669<br>中 834  |
| 4・木          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>★さわらのごまだれかけ<br>・アーモンドあえ<br>・かしまじる                    | さわら<br>あぶらあげ<br>みそ                       | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ                  | キャベツ<br>たまねぎ                                           | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも                             | あぶら<br>ごま<br>アーモンド      | 小 655<br>中 817  |
| 献立リレー：鹿島センター |                                                                         |                                          |                          |                                         |                                                        |                                                          |                         |                 |
| 5・金          | ・こくとうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのなしソースかけ<br>・カラフルサラダ<br>・コンソメスープ             | ハム<br>とりにく                               | ぎゅうにゅう                   | ピーマン<br>チンゲンサイ<br>にんじん                  | なし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                      | こくとうパン<br>かたくりこ<br>さとう                                   | あぶら<br>ドレッシング           | 小 655<br>中 834  |
| 8・月          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのおやき<br>・ごまずあえ<br>・さわにわん                          | さば<br>ぶたにく                               | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>あおねぎ<br>にんじん                  | もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう                    | ごはん<br>さとう                                               | あぶら<br>ごま               | 小 661<br>中 820  |
| 9・火          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あじのからあげ<br>・こじょうゆみそのしそあえ<br>・かいそうたっぷりみそしる           | あじ<br>とりにく<br>みそ<br>かまぼこ<br>あぶらあげ<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>わかめ     | にんじん<br>こまつな<br>あおじそ                    | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                                   | ごはん<br>かたくりこ                                             | あぶら                     | 小 622<br>中 798  |
| 味噌ぐり：隠岐      |                                                                         |                                          |                          |                                         |                                                        |                                                          |                         |                 |
| 10・水         | ・あごだしラーメン<br>・ぎゅうにゅう<br>・はるまき<br>・ひじきのナムル                               | ぶたにく                                     | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな                  | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり                            | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ<br>はるさめ                            | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら      | 小 643<br>中 811  |
| 11・木         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくとレバーのあげに<br>・じゃがいものサラダ<br>・あつあげのちゅうかスープ         | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>あつあげ                    | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にら<br>こまつな                      | きくらげ<br>もやし<br>たまねぎ                                    | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも<br>はるさめ                     | あぶら<br>ごまあぶら            | 小 687<br>中 862  |
| 12・金         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・にくしのだのふくめに<br>・ごまあえ<br>・なつやさいのみそしる                  | あぶらあげ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>こうやどうふ<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ         | ほうれんそう<br>にんじん<br>オクラ<br>トマト<br>かぼちゃ    | キャベツ<br>たまねぎ<br>なす<br>ごぼう                              | ごはん<br>さとう                                               | ごま                      | 小 653<br>中 806  |

24・26・29・30日:

「小泉八雲  
ゆかりの地献立」

北センター校区

| 日・曜      | こんだてめい                                                                         | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとなるしよくひん |                               | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしよくひん |                                             | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとなるしよくひん  |                       | エネルギー<br>(kcal) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------|
|          |                                                                                | 1群                                  | 2群                            | 3群                                      | 4群                                          | 5群                                   | 6群                    |                 |
| 16・火     | ・コッペパン<br>・きなこクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのこうそうやき<br>・キャロットサラダ<br>・キャベツとあさりのスープ    | とりにく<br>ツナ<br>あさり                   | ぎゅうにゅう                        | パセリ<br>パジル<br>にんじん<br>たまねぎ              | えだまめ<br>きゅうり<br>キャベツ                        | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>パンこ            | あぶら<br>きなこクリーム        | 小 658<br>中 809  |
| 17・水     | ・とりそばろごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・こまつなとチーズののりあえ<br>・さつまいものみそしる                          | とりにく<br>あぶらあげ<br>こうやどうふ<br>みそ       | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>のり<br>あじふんまつ | こまつな<br>にんじん<br>あおねぎ                    | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ                        | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                  | あぶら<br>ごまあぶら          | 小 676<br>中 836  |
| 18・木     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・キムチにくじゃが<br>・きびなごのからあげ<br>・きりぼしだいこんのサラダ                    | ぶたにく<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう<br>きびなご                | こまつな<br>にんじん<br>あおねぎ                    | はくさいキムチ<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>だいこん | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ          | あぶら                   | 小 678<br>中 847  |
| 19・金     | ・コッペパン<br>・メープルジャム<br>・ぎゅうにゅう<br>・ミートボールの<br>ケチャップソース<br>・やさしいサラダ<br>・とうにゅうスープ | ぶたにく<br>ロースハム<br>とりにく<br>とうにゅう      | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>チンゲンサイ                          | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しめじ               | パン<br>メープルジャム<br>さとう<br>かたくりこ        | あぶら                   | 小 660<br>中 817  |
| 22・月     | ・げんまいごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくのしょうがやき<br>・なっとうあえ<br>・あきなすのみそしる                   | ぶたにく<br>なっとう<br>みそ<br>とうふ<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう<br>のり<br>あじふんまつ        | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>うめ<br>なす                    | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>げんまい          | あぶら                   | 小 652<br>中 813  |
| 24・水     | ・たかなめし<br>・ぎゅうにゅう<br>・れんこんのからしマヨあえ<br>・だごじる                                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ツナ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう                        | たかなづけ<br>にんじん<br>あおねぎ                   | れんこん<br>きゅうり<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>しいたけ        | ごはん<br>さとう<br>すいとん<br>さつまいも          | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 698<br>中 863  |
| 熊本献立     |                                                                                |                                     |                               |                                         |                                             |                                      |                       |                 |
| 25・木     | ・カレーなんばんうどん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ニギスまっちゃんフライ<br>・わふうマヨサラダ                            | とりにく<br>あぶらあげ<br>ニギス                | ぎゅうにゅう<br>ひじき                 | にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー<br>まっちゃん         | たまねぎ<br>しいたけ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし      | こめ<br>うどん<br>こむぎこ<br>パンこ             | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 665<br>中 806  |
| 26・金     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・くろはんべんいりきんぴらごぼう<br>・じゃこあえ<br>・はなふのすましじる<br>・ヘルンクッキー        | ぶたにく<br>くろはんべん<br>とうふ               | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ             | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな<br>あおねぎ          | こんにやく<br>ごぼう<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ       | ごはん<br>さとう<br>ふ<br>こめこ<br>てんさいとう     | ごまあぶら<br>ごま<br>アーモンド  | 小 709<br>中 865  |
| 焼津献立     |                                                                                |                                     |                               |                                         |                                             |                                      |                       |                 |
| 29・月     | ・ごはん<br>・あじつけのり<br>・ぎゅうにゅう<br>・あじのあまずあんかけ<br>・おちゃサラダ<br>・しんじこのしじみじる            | あじ<br>ハム<br>しじみ<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>のり                  | ピーマン<br>あおねぎ<br>せんちゃ                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>しろねぎ      | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                  | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 655<br>中 811  |
| 松江献立     |                                                                                |                                     |                               |                                         |                                             |                                      |                       |                 |
| 30・火     | ・コッペパン<br>・はちみつアンドマーガリン<br>・ぎゅうにゅう<br>・オムレツ<br>・コルカノン<br>・アイリッシュシチュー           | たまご<br>ペーコン<br>ぎゅうにゅう<br>だいず        | ぎゅうにゅう                        | パセリ<br>にんじん<br>ブロッコリー                   | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリ                         | パン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>おおむぎ<br>かたくりこ | マーガリン<br>あぶら          | 小 657<br>中 819  |
| アイルランド献立 |                                                                                |                                     |                               |                                         |                                             |                                      |                       |                 |

☆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。

～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、  
こまつな、さつまいも、あおねぎ、  
かぼちゃ、しじみ

学校給食摂取基準  
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

