

6月の
こんだて

献立目標:よくかんで食べよう

松江市教育委員会
(令和6年 6月)

北センター校区

★印は、裏面で献立紹介しています。

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こいわしのこめこあげ ・ほうれんそうと チーズののりあえ ・こんさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ 	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら	小 632 中 793
歯と口の健康週間4日～10日								
4・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん	ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 625 中 824
5・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの みそいため ・げんまいサラダ ・かまぼこのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう げんまい	あぶら	小 636 中 802
6・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのうめやき ・しおこんぶあえ	ぶたにく ざわら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 671 中 832
7・金	・セルフクロックサンド まるパン カレーポテトクロック ・ぎゅうにゅう ・やさしいサラダ ・ミートボールスープ	ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 801
10・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・ごまあえ ・さわにわん	さば みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう	ごま あぶら	小 638 中 827
11・火	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・にんじんサラダ ・じゃがいもとあさりのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし グリーンピース	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 681 中 850
12・水	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・たらマヨ ・スナッパえんどうのサラダ ・ABCスープ	たら とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン スナッパ えんどう にんじん こまつな	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし きくらげ	パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	きなこクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 669 中 823
13・木	・にくそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにやくサラダ ・とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 649 中 815
14・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・かつおあえ ・けんちんじる	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ 	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 623 中 784

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)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・かいそうサラダ ・チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しるふのり あかとさかのり しるとさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし 	パン さとう かたくりこ	あぶら	小 638 中 818	
18・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなんばんづけ ・ごまドレあえ ・しんじこのしじみじる	あじ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 622 中 797	
19・水	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・ふるさとドレッシングあえ ・まつえやさしいのみそしる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり れんこん レモン たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 632 中 783	
20・木	★ソフトめんにくみそソース ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・カラフルサラダ	ぶたにく だいず みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング あぶら	小 660 中 808	
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなとのやきのあえもの ・はなふのすましじる	ぶたにく あじのりのやき	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	小 647 中 806	
24・月	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ようふうきんぴら ・フルーツミックス	とりにく ぶたレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ りんご ごぼう れんこん きりぼしだいこん パイナップル もも みかん なつみかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 644 中 795	
25・火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソースかけ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう かたくりこ マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 680 中 858	
26・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・はるさめのすのもの ・こうやどうふのみそしる	いわし こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ 	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 657 中 821	
27・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・フェイジョン ・ピナグレッツサラダ ・おおむぎのスープ	ぶたにく ウインナー ごはんにのせて 食べます	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり エリンギ ズッキーニ	ごはん さとう おぎ しろいんげんまめ	あぶら	小 627 中 780	
味めぐり:ブラジル									
28・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・ひじきのサラダ ・たまごとうもろこしのスープ	ぶたにく ツナ たまご 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 635 中 789	



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、
にんじん、しいたけ、あおねぎ、板わかめ

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。

