

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6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・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな かぼちゃ あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう		小 648 中 797
2・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・アーモンドあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう 	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし ごぼう	ごはん	あぶら アーモンド	小 658 中 817
3・水	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゅう ・はまちのピリカラフル ・れいとうみかん	とりにく はまち	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン 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 みかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	小 703 中 869
4・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくの レモンペッパーやき ・コールスローサラダ ・マカロニスープ	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	小 621 中 771
5・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしのハンバーグ ・あまのがわサラダ ・うおそうめんのみそしる	とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト オクラ にんじん 	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 626 中 796
8・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ★なつやさいのラクトウイユ ・にんじんのラペ ・じゃがいもの とうにゅうポタージュ	とりにく ツナ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ レモン	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 643 中 805
9・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくと じゃがいものあげに ・しそあえ ・とうふのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおじそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ なす 	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	小 658 中 830

七夕献立

味めぐり：フランス

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	
10 ・ 水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす りんご きりぼしだいこん とうもろこし パイナップル もも みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 678 中 840
11 ・ 木	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・さわらのバジルやき ・れんこんのごまドレサラダ ・トマたまスープ	さわら とりにく たまご 	ぎゅうにゅう	パセリ バジル にんじん トマト	れんこん えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パイナップルパン かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 665 中 841
献立リレー：栄道センター								
12 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・こいわしのこめこあげ ・もやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 697 中 863
16 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・もずくのみそしる	とりにく ロースハム かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく あじふんまつ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 665 中 829
17 ・ 水	・ごもくこめこうどん ・ぎゅうにゅう ・アジフライ ・ごまずあえ	かまぼこ あぶらあげ あじ 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	ごぼう たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめこうどん パンこ こおぎこ さとう	あぶら ごま	小 645 中 793
18 ・ 木	・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ひじきとツナのサラダ ・はるさめと あつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	モロヘイヤ にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	小 639 中 803

献立リレー：実道センター

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり
あおねぎ、にんじん、しいたけ

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

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。



☆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。

