



## 令和8年8・9月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう ～

8～10月の★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。

| 日・曜       | 主食(しゅしょく)<br>牛乳(ぎゅうにゅう)<br>*主菜(しゅさい)<br>・副菜(ふくさい)<br>・汁物(しるもの) | おもにからだを<br>つくるものになるもの        |                              | おもにちようしを<br>ととのえるものになるもの  |                                                     | おもにエネルギーの<br>ものになるもの              |                             | 家で<br>補いたい<br>食品       |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 8/28<br>金 | ご飯 牛乳<br>*鶏肉のチリソースかけ<br>★アーモンドあえ<br>・厚揚げの五目スープ                 | とりにく<br>あつあげ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>にら<br>トマト         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たけのこ<br>にんにく<br>しょうが        | こめ<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう         | あぶら<br>アーモンド                | 魚介<br><br>緑黄色<br>野菜    |
| 8/31<br>月 | 麦ご飯 牛乳<br>★手作りチキンカツ<br>・ごまあえ<br>★鹿島汁                           | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ          | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>わかめ        | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ        | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく                                | こめ<br>むぎ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>じゃがいも  | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 大豆製品<br><br>その他の<br>野菜 |
| 9/1<br>火  | ご飯 牛乳<br>*さけのマヨネーズ焼き<br>・くきわかめのしそあえ<br>・けんちん汁                  | さけ<br>かつおぶし<br>とうふ           | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ              | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ<br>しめじ ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり しそ<br>こんにゃく<br>だいこん | こめ                                | ごまあぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ     | 卵<br><br>いも            |
| 2<br>水    | 夏野菜カレーライス 牛乳<br>(麦ご飯 *夏野菜カレー)<br>*トマトオムレツ<br>・フルーツミックス         | ぶたにく<br>たまご                  | ぎゅうにゅう                       | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト       | たまねぎ<br>なす<br>えだまめ<br>りんご<br>みかん もも<br>パインアップル      | こめ<br>むぎ<br>ナタデココ                 | あぶら                         | 魚介<br><br>海そう          |
| 3<br>木    | ご飯 牛乳<br>*鶏肉の梅焼き<br>・和風サラダ<br>・根菜汁                             | とりにく<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ   | ぎゅうにゅう                       | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ      | うめ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>れんこん                   | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ        | 大豆製品<br><br>くだもの       |
| 4<br>金    | ★わかめご飯 牛乳<br>*ビーフコロッケ<br>・ごまじゃこサラダ<br>・はんぺんのすまし汁               | はんぺん<br>ぎゅうにく                | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ちりめん        | にんじん<br>ねぎ                | キャベツ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>ほししいたけ<br>えのきたけ             | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>パンこ          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら          | 肉<br><br>その他の<br>野菜    |
| 7<br>月    | ご飯 牛乳<br>*豚肉のしょうが焼き<br>・ねばねばサラダ<br>・夏野菜のみそ汁                    | ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>めかぶ                | にんじん<br>オクラ<br>かぼちゃ<br>にら | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>なす<br>しょうが<br>にんにく          | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ         | あぶら                         | 魚介<br><br>いも           |
| 8<br>火    | 麦ご飯 牛乳<br>*さばのねぎみそ焼き<br>・ごぼうのマヨネーズあえ<br>・白玉汁                   | さば<br>みそ<br>ハム               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>ねぎ                | しろねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ          | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>しらたまもち         | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ        | 肉<br><br>緑黄色<br>野菜     |
| 9<br>水    | みそラーメン 牛乳<br>★揚げぎょうざ(3こ)<br>・海そうサラダ                            | ぶたにく<br>みそ<br>ツナ             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>すぎのり<br>ふのり | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ<br>もやし<br>メンマ<br>とうもろこし<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             | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま          | 卵<br><br>いも            |
| 10<br>木   | ご飯 牛乳<br>★ヤンニョムチキン<br>・パンサンスー<br>・もずくスープ                       | とりにく<br>たまご<br>あつあげ          | ぎゅうにゅう<br>もずく                | にんじん<br>にら                | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にんにく                | こめ<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう<br>はるさめ | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 大豆製品<br><br>緑黄色<br>野菜  |
| 11<br>金   |                                                                |                              |                              |                           |                                                     |                                   |                             |                        |

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。  
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月のこんだてのポイント

・残暑がきびしく、疲れが出やすい時期にも食べやすく

体力回復につながる献立を取り入れました。

やさしい  
8月31日は831の日



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ

さつまいも さば さんま

| 日・曜     | 主食(しゅしょく)<br>牛乳(ぎゅうにゅう)<br>*主菜(しゅさい)<br>・副菜(ふくさい)<br>・汁物(しるもの) | おもにからだを<br>つくるものになるもの             |                       | おもにちようしを<br>ととのえるものになるもの |                                                 | おもにエネルギーの<br>ものになるもの                   |                       | 家で<br>補いたい<br>食品    |
|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 14<br>月 |                                                                |                                   |                       |                          |                                                 |                                        |                       |                     |
| 15<br>火 | もずく丼 牛乳<br>(麦ご飯 *もずく丼の具)<br>・ごま酢あえ<br>・じゃがいものみそ汁               | ぶたにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>みそ        | ぎゅうにゅう<br>もずく         | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ       | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しょうが          | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも               | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら    | 魚介<br><br>くだもの      |
| 16<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>*揚げさばのソースかけ<br>・磯あえ<br>・豆腐ときのこのすまし汁                  | さば<br>とうふ                         | ぎゅうにゅう<br>のり          | こまつな<br>にんじん             | キャベツ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>しろねぎ  | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>こむぎこ  | あぶら                   | 肉<br><br>緑黄色<br>野菜  |
| 17<br>木 | ご飯 牛乳<br>*さわらの<br>みそマヨネーズ焼き<br>・ひじきと大豆の磯煮<br>★沢煮椀              | さわら<br>みそ<br>あぶらあげ<br>だいず<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん     | こんにゃく<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>もやし<br>えのきたけ            | こめ<br>さとう                              | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 卵<br><br>いも         |
| 18<br>金 | ★キムチチャーハン 牛乳<br>*はるまき<br>・もやしの中華サラダ<br>・わかめスープ                 | ぶたにく<br>あつあげ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>こまつな             | はくさい<br>もやし<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>しょうが   | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>こむぎこ                | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 魚介<br><br>緑黄色<br>野菜 |
| 24<br>木 | 黒糖パン 牛乳<br>*ハンバーグの<br>トマトソースかけ<br>・コールスローサラダ<br>・クリームスープ       | ぶたにく<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう                | トマト<br>にんじん<br>パセリ       | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり                  | こくとうパン<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>マカロニ | あぶら<br>バター            | 大豆製品<br><br>くだもの    |
| 25<br>金 | ご飯 牛乳<br>*さんまのかば焼き<br>・昆布あえ<br>・月見汁                            | さんま<br>かつおぶし<br>とりにく<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | にんじん<br>ねぎ               | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                            | こめ<br>でんぷん<br>さとう<br>ざいも<br>しらたまもち     | あぶら<br>ごま             | 肉<br><br>その他の<br>野菜 |
| 28<br>月 | 麦ご飯 牛乳<br>★鶏肉のレモンソースかけ<br>・じゃこあえ<br>・さつまいものみそ汁                 | とりにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん<br>こまつな             | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>レモン                     | こめ むぎ<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>さとう<br>さつまいも  | あぶら                   | 魚介<br><br>緑黄色<br>野菜 |
| 29<br>火 | ご飯 牛乳<br>*しゅうまい(3こ)<br>・こんにゃくサラダ<br>*マーボー豆腐                    | ぶたにく<br>かまぼこ<br>とうふ<br>みそ         | ぎゅうにゅう                | にんじん                     | こんにゃく<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>グリーンピース | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>こむぎこ              | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 卵<br><br>いも         |
| 30<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>*ししゃものから揚げ(3こ)<br>★梅あえ<br>・肉じゃが                      | ぶたにく                              | ぎゅうにゅう<br>ししゃも        | にんじん<br>さやえんどう           | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>うめ<br>こんにゃく             | こめ<br>むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>じゃがいも       | あぶら                   | 大豆製品<br><br>くだもの    |

