



令和8年7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 ～ 暑さに負けない食事をしよう ～

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだをつくるものになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		おもにエネルギーのもとになるもの 		エネルギー(kcal) 家で補いたい食品
1 水	麦ご飯 牛乳 *さけの磯揚げ ・ごまじゃこサラダ ・はるさめのすまし汁	さけ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	856 肉 いも
2 木	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・磯香あえ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	849 魚介 その他の 野菜
3 金	わかめご飯 牛乳 *あじの ケチャップソースかけ ・はるさめの酢の物 ・沢煮椀	あじ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	794 大豆製品 緑黄色 野菜
6 月	ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・和風サラダ ・けんちん汁	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	858 魚介 いも
7 火	ご飯 牛乳 *厚揚げと夏野菜の みそいため ・枝豆入り梅あえ ・そうめん汁 ・冷凍みかん	ぶたにく あつあげ なると みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ	たまねぎ なす うめ えだまめ キャベツ ほししいたけ みかん しょうが にんにく	こめ さとう そうめん でんぷん	あぶら	811 卵 海そう
8 水	しょうゆラーメン 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・海そうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし めんま キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	717 大豆製品 いも
9 木	麦ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・じゃがいものサラダ ・もずくのみそ汁	さば ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん モロヘイヤ	きくらげ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	832 肉 その他の 野菜
10 金	パイナップルパン 牛乳 *ささみチーズフライ ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく	パイナップルパン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	831 魚介 緑黄色 野菜

今月のこんだてのポイント

- ・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。
- ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。



旬の食材・地元産の食材

ピーマン なす かぼちゃ
トマト きゅうり えだまめ
オクラ モロヘイヤ とうもろこし

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだをつくるものになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		おもにエネルギーのもとになるもの 		エネルギー(kcal) 家で補いたい食品
13 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のごまがらめ ・おかかあえ ・鹿島汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	887 魚介 その他の 野菜
14 火	夏野菜カレーライス (麦ご飯 *夏野菜カレー) 牛乳 *トマトオムレツ ・昆布サラダ	ぶたにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	842 大豆製品 いも
15 水	麦ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・ひじきのナムル *マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	969 卵 その他の 野菜
16 木	ご飯 牛乳 *手作りソースカツ ・切干大根の ごまドレッシングあえ ・かぼちゃのみそ汁	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きりばし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	984 魚介 海そう



○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。

