令和7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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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 火	パイナップルパン 牛乳 ＊鶏肉の香草揚げ ・カラフルサラダ ・コーンスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	バジル あかピーマン きピーマン パセリ	パインアップル キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン でんぷん	あぶら バター	715 魚介 いも
2 水	麦ご飯 牛乳 ＊さばのごまみそ焼き ・ネバネバサラダ ・根菜汁	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま	592 肉 くだもの
3 木	ご飯　牛乳 ＊しゅうまい（３こ） ・こんにゃくサラダ ・マーボー豆腐	ぶたにく かまぼこ ハム ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	669 卵 緑黄色 野菜
4 金	チキンライス 牛乳 ＊かぼちゃサンドフライ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく	こめ じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら アーモンド	661 大豆製品 その他の 野菜
7 月	ご飯　牛乳 ＊豚肉となすのみそいため ・枝豆入り梅あえ ・そうめん汁 ・冷凍みかん	ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん おくら	たまねぎ なす　うめ えだまめ ほししいたけ キャベツ 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	592 魚介 海そう
8 火	麦ご飯 牛乳 ＊鶏肉の香味焼き ・ごまあえ ・鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく しろねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	594 卵 その他の 野菜
9 水	塩ラーメン 牛乳 ＊揚げぎょうざ（３こ） ・海そうサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	589 大豆製品 いも
10 木	麦ご飯 牛乳 ＊さわらのごまソースかけ ・磯あえ ・豚汁	さわら ぶたにく とうふ 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 むぎ じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	657 肉 緑黄色 野菜
11 金	ご飯 牛乳 ＊ハンバーグの デミグラスソースかけ ・昆布サラダ ・かきたまスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ たけのこ	こめ さとう でんぷん	あぶら	624 魚介 くだもの

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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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
14 月	麦ご飯 牛乳 ＊ヤンニョムチキン ・はるさめの中華あえ ・もずくのスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	673 魚介 緑黄色 野菜
15 火	ご飯 牛乳 ＊揚げさばのソースかけ ・ごま酢あえ ・かぼちゃのみそ汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	669 肉 その他の 野菜
16 水	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 ・フルーツミックス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	えだまめ たまねぎ なす　りんご もも　みかん パインアップル トマト にんにく	こめ むぎ ナタデココ	あぶら	670 大豆製品 いも
17 木	ご飯 牛乳 ＊豚肉の甘酢あんかけ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん オクラ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	632 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。

こまめに水分補給（すいぶんほきゅう）をしよう！