



令和8年6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 ~よくかんで食べよう~

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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるものになるもの		おもにちようしき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
		とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも パンこ	ごま	
1月	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・ごまドレッシングサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも パンこ	ごま	772 大豆製品 緑黄色 野菜
2火	ご飯 牛乳 *白身魚の変わり漬け ・磯あえ ・豆腐のみそ汁	ほき あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	821 肉 その他の 野菜
3水	ソフト麺の ミートソースかけ 牛乳 *えびカツ ・コールスローサラダ	ぶたにく だいず えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし にんにく	ソフトめん こむぎこ パンこ	あぶら	958 卵 緑黄色 野菜
4木	麦ご飯 牛乳 *豚キムチ ・こんにやくサラダ ・中華卵スープ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ こんにやく	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	812 大豆製品 くだもの
5金	カリカリ梅ご飯 牛乳 *さわらのごまだれ焼き ・おかかあえ ・厚揚げのみそ汁	さわら かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	780 肉 その他の 野菜
8月	コッペパン 牛乳 黒豆きなこクリーム *ミートボールのケチャップ煮 ・昆布サラダ ・コーンスープ	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン くるまめ きなこクリーム さとう	バター あぶら	875 魚介 緑黄色 野菜
9火	麦ご飯 牛乳 *手作りチキンカツ ・ごまあえ ・鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	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 こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	924 卵 その他の 野菜
10水	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・切干大根のあえもの ・けんちん汁	さば みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	882 肉 くだもの
11木	<p>松江ブロック大会</p>							
12金	<p>松江ブロック大会</p>							
15月	ご飯 牛乳 *あじの香味フライ ・豚しゃぶサラダ ・しじみ汁 ・ブルーベリーゼリー	あじ ぶたにく みそ しじみ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	856 卵 緑黄色 野菜

○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

- ・骨や歯をじょうぶにする食材・食品を取り入れます。
- ・鹿島町産・松江市産・島根県産の食材・食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

- たまねぎ じゃがいも キャベツ
- とびうお わかめ

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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるものになるもの		おもにちようしき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
		ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パジル にんじん あかピーマン きピーマン こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	
16火	ガバオライス 牛乳 (麦ご飯 *ガバオライスの具) ・小松菜のナムル ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パジル にんじん あかピーマン きピーマン こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	832 魚介 いも
17水	ご飯 牛乳 *かれないのから揚げ ・じゃがいものサラダ ・沢煮椀	かれない ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	856 大豆製品 緑黄色 野菜
18木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の照り焼き ・ちくわの酢の物 ・あご団子のみそ汁	とりにく ちくわ とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう		815 卵 種実
19金	ご飯 牛乳 *さばのかば焼き ・昆布あえ ・豆腐のすまし汁	さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	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 でんぷん さとう	あぶら ごま	785 肉 緑黄色 野菜
22月	ポークハヤシライス 牛乳 (麦ご飯 *ハヤシルウ) *ビーフコロッケ ・元氣サラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	971 大豆製品 くだもの
23火	麦ご飯 牛乳 *チャプチェ ・海そうサラダ ・キムチスープ	ぶたにく ツナ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう きくらげ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	825 卵 いも
24水	ご飯 牛乳 *鶏肉の香草揚げ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	946 魚介 海そう
25木	麦ご飯 牛乳 *さばの梅焼き ・牛肉と根菜のきんぴら煮 ・じゃがいものみそ汁	さば ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	うめ ごぼう こんにやく れんこん たまねぎ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	850 肉 くだもの
26金	ご飯 牛乳 *豚肉の南蛮漬け ・アーモンドあえ ・かきたま汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	931 大豆製品 その他の 野菜
29月	ご飯 牛乳 *白身魚のチリソースかけ ・もやしのナムル ・ワンドンスープ	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ もやし きくらげ たけのこ しろねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	837 大豆製品 いも
30火	ポークカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *ポークカレー) *豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ ・カラフルサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	977 卵 海そう

