

学校給食こんだて 令和8年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!



おもなざいりょう								
あか の しょくひん			みどり の しょくひん			き の しょくひん		
ちやにくとなり からだをつくれます			からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします			エネルギーのもとになり からだをうごかします		
1群	2群		3群	4群		5群	6群	
8 ／ 31 ・ 月	ごはん 	とりにくのコロコロあげ なっとうあえ けんちんじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら
9 ／ 1 ・ 火	ごはん 	やきししゃも(ひとり 2ひき) かんでんいりすのもの にくじゃが	ししゃも ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん キヌサヤ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも	ごま
2 ・ 水	トマトライス 	セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ グリーンピース	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら
3 ・ 木	ごはん 	さばのごまソースがけ しらあえ ふのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ ふ	ごま
4 ・ 金	まるパン 	セルフエビカツバーガー (えびカツ・タルタルソースがけ) ツナサラダ マカロニスープ	えび ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
7 ・ 月	ごはん 	とりにくのこうみやき ひじきとだいのいために すいとんじる	とりにく あぶらあげ だいち	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ すいとん さとう	ごまあぶら
8 ・ 火	ごはん 	カレーライス かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ とさかのり ヨーグルト	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なす なし キャベツ バナナ りんご パイナップル	こめ	ごま
9 ・ 水	こくとうパン 	たらのチリソース キャベツのサラダ コンソメスープ	たら ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
10 ・ 木	ちゅうかめん 	みそラーメン はるまき もやしのナムル	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	ちゅうかめん	ごま
11 ・ 金	ごはん 	ぶたにくのスタミナいため きりぼしだいこんのりマヨあえ もずくのみそしる	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり もずく	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・キャベツ・さといも

松江市産米・しいたけ・たまねぎ

おもなざいりょう								
あか の しょくひん			みどり の しょくひん			き の しょくひん		
ちやにくとなり からだをつくれます			からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします			エネルギーのもとになり からだをうごかします		
1群	2群		3群	4群		5群	6群	
14 ・ 月	コッペパン いちごジャム 	とりにくとなすのトマトに ポテトサラダ ビーンズスープ	とりにく ツナ だいち しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	なす えだまめ ズッキーニ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ
15 ・ 火	ごはん 	ぶたにくのしょうがいため すのもの かしまじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ	ごま
16 ・ 水	ごはん 	かつおとごぼうのうまに こまつなとチーズのりあえ とうふのすましじる	かつお とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	いんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら
17 ・ 木	ごはん 	ねばねばにくみそどん こんぶあえ ごもくスープ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	モロヘイヤ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし	こめ	ごまあぶら
18 ・ 金	ごはん 	かわいいのからあげ アーモンドあえ かきたまじる	かわいい とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ	アーモンド
24 ・ 木	ごはん 	さんまのみぞれに おかかあえ さといものみそしる つきみだんご	さんま とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さといも つきみだんご	
25 ・ 金	コッペパン りんごジャム 	とりにくのマーマレードやき げんきサラダ パンブキンスープ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム マーマレードジャム	
28 ・ 月	ごはん 	がんもどきのふくめに オクラときりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	がんもどき ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも	ごま
29 ・ 火	ごはん 	さばのピリからやき きんぴらごぼう しらたまもちのすましじる	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ しらたまもち	ごま
30 ・ 水	コッペパン 	セルフミートパン (ミートサンドのぐ) ふるさとドレッシングサラダ たまごとチーズのスープ	ぶたにく とりにく だいち ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ドレッシング