

学校給食こんだて表 令和8年6月



松江市立宍道学校給食センター (小学校)

< 今月の目標 >
よくかんで食べよう!

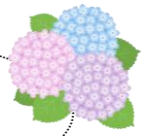


		おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
		ちやにくとなりからだをつくります	からだのちようしをとのえげんきになります	I補料-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	コッペパン りんごジャム	ポテトのチーズ焼き ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	600 淡色野菜 種実類
2火	ごはん	スタミナなっとう のやきいりすのもの じゃこいりみそしる	とりにく なっとう のやき とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マロニー	ごま ごまあぶら	610 緑黄色野菜 くだもの
3水	ごはん	ねぎいりあつやきたまご かんてんサラダ じゃがいものそばろに	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	ごま	604 魚類 緑黄色野菜
4木	ソフトめん	スパゲティミートソース かみかみあげ ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	アーモンド ドレッシング	716 乳製品 緑黄色野菜
5金	ごはん	とりにくのおかかマヨやき おからのいりに しらたまもちのすましじる	とりにく かつおぶし おから	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち	ノエッグ マヨネーズ	619 淡色野菜 いも類
8月	ごはん	とりにくのこうみやき ひじきとだいたのいために ごまキムチじる	とりにく だいた ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにやく	こめ さとう	ごまあぶら ごま	606 きのこ 乳製品
9火	ごはん	しろみざかなと れんこんのあげに おかかあえ すいとんじる	ホキ 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	れんこん キャベツ たまねぎ	こめ すいとん さとう	あぶら	604 たまご 淡色野菜
10水	ごはん	ぶたにくのごまソースあげ いそかあえ ごもくスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	614 小魚 いも類
11木	ごはん	さわらのさいきょうやき じゃこあえ なめこのみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ じゃがいも		615 淡色野菜 くだもの
12金	まるパン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) ポテトサラダ マカロニスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	ノエッグ マヨネーズ	609 乳製品 大豆製品
15月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため おちゃサラダ しんじこのしじみじる	ぶたにく のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ	ノエッグ マヨネーズ	600 淡色野菜 きのこ

宍道給食センターおすすめ



旬の味覚 新たまねぎ・新じゃがいも
アスパラガス・キャベツ
とびうお・あじ



地場産物 アスパラガス・はねぎ
たまねぎ・松江市内産米

※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。

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
		ちやにくとなりからだをつくります	からだのちようしをとのえげんきになります	I補料-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		
16火	ごはん	あじのこうみフライ すのもの かきたまじる	あじ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	609 いも類 緑黄色野菜
17水	コッペパン いちごジャム	とりにくのマーマレードやき げんきサラダ おまめのポタージュ	とりにく ハム かつおぶし だいた しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ とうもろこし	パン いちごジャム マーマレード ジャム		661 小魚 緑黄色野菜
18木	ごはん	さばのみそやき こんぶあえ のっぺいじる	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ		600 緑黄色野菜 いも類
19金	ごはん	かれいのからあげ しらあえ じゃがいものみそしる	かれい 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 こんにやく	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	600 淡色野菜 乳製品
22月	コッペパン レーズンクリーム	ホキのレモンソースあえ アスパラサラダ ミネストローネ	ホキ ツナ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	レーズン クリーム ドレッシング	619 淡色野菜 大豆製品
23火	ごはん	ぶたにくとたけのこのいためもの じゃがいもサラダ ゆばのすましじる	ぶたにく ハム ゆば	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ きくらげ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	600 淡色野菜 魚介類
24水	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのりマヨあえ あつあげのみそしる	ツナ あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし	こめ	ごま ノエッグ マヨネーズ	641 魚介類 淡色野菜
25木	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ グリーンピース パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま	632 乳製品 淡色野菜
26金	ごはん	あげだしとうふの うめあえ いももちスープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ きくらげ	こめ いもち	あぶら	603 淡色野菜 きのこ
29月	ごはん	ぶたにくのスタミナため なっとうあえ けんちんじる	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにやく	こめ	ごま ごまあぶら	609 いも類 くだもの
30月	コッペパン	セルフミートサンドパン (ミートサンドのぐ) マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン マカロニ じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	601 海そう 緑黄色野菜