

学校給食こんだて表 令和8年7月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)



< 今月の目標 >
暑さに負けず、
食事をしっかりとろう

おもなざいりょう									
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん					
ちやにくとなりからだをつくります		からだのちようしきと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		エネルギー(kcal)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ごはん 	さばのうめソースがけ こんぶあえ ごもくスープ	さば とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ うめ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	644 緑黄色野菜 いも類
2 木	ごはん 	とりにくのおかかマヨやき ドレッシングあえ かきたまじる	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな 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 さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	603 乳製品 魚介類
3 金	ごはん 	ししゃものおちゃあげ かんてんサラダ ぶたじる	ししゃも ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ねぎ せんちゃ	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 こむぎこ	ごま	606 緑黄色野菜 くだもの
6 月	ごはん 	マーボーなす じゃがいもサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす たまねぎ きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	605 小魚 海そう類
7 火	ごはん 	あじのなんばんづけ おかかあえ たなばたじる	あじ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ そうめん	あぶら	600 淡色野菜 たまご
8 水	まるパン ブルーベリー ジャム 	とりにくとなすのトマトに あおじそドレッシングサラダ パンプキンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん オクラ かぼちゃ	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ブルーベリージャム		656 きのこ 乳製品

旬の味覚



※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。

ピーマン・トマト・かぼちゃ
なす・えだまめ・とうもろこし
きゅうり・すいか・じゃがいも

地場産物

たまねぎ・キャベツ・にんじん
松江市産米・青ねぎ・じゃがいも

おもなざいりょう									
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん					
ちやにくとなりからだをつくります		からだのちようしきと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		エネルギー(kcal)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 木	ちゅうかめん 	ひやしちゅうか (ひやしちゅうかのぐ・ 1しよくスープ) はるまき フルーツポンチ	ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし きくらげ すいか バナナ メロン	ちゅうかめん しらたまもち さとう ゼリー	あぶら	618 緑黄色野菜 魚介類
10 金	ごはん 	さばのみそに のやきいりすのもの なつやさいのみそしる	さば のやき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	こめ マロニー	ごま	628 肉類 いも類
13 月	パイナップルパン 	しろみざかなのカリカリフライ ふるさとドレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ	パイナップル パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	614 緑黄色野菜 肉類
14 火	ごはん 	スタミナなっとう ごまみそあえ はんぺんのすましじる	とりにく なっとう みそ はんぺん あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	601 魚介類 くだもの
15 水	ごはん 	なつやさいカレーライス オムレツ かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	こめ	ごま ごまあぶら	606 小魚類 きのこ類
16 木	ごはん 	とりにくのからあげ げんきサラダ なめこのみそしる	とりにく ハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なめこ	こめ じゃがいも	あぶら	616 いも類 魚介類