

4月の こんだて



献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 4月)

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10・木	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうと マカロニのサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら	たまねぎ とうもろこし キャベツ きくらげ	ごはん さとう マカロニ はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 640 中 803
11・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・ごまあえ ・あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ しろねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	小 642 中 806
14・月	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなの ガーリックフライ ・いろどりサラダ ・バジルスープ	ほき だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん バジル	えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ 	パン いちごジャム かたくりこ きんときまめ しろいんげんまめ さとう	あぶら	小 636 中 806
15・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくと じゃがいものあげに ・こんぶあえ ・ふのみそしる	とりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう ふ	あぶら ごま	小 663 中 820
16・水	・ボークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげと アスパラのソテー ・フルーツミックス	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス 	たまねぎ りんご たけのこ エリンギ パイナップル もも あまなつみかん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	小 678 中 840
17・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・レモンドレッシングサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ レモン しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	小 649 中 819
18・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ★なっとうあえ ・とりつくねのみそしる	さわら なっとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり 	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく ごぼう れんこん	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら	小 636 中 787

南センター校区



		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・キャベツのマヨサラダ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 679 中 858
22 ・火	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・ツナサラダ ・マカロニのスープ	ハム ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー 	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	小 658 中 820
23 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのうめみそやき ・やさいきんぴら ・わかたけじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	うめ こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 648 中 804
24 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あごのやきのてんぷら (小:2こ 中:3こ) ・おちゃサラダ ・しいたけのみそしる	あごいりのやき ローズハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	せんちゃん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ 	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 836
茶の湯の日献立								
25 ・金	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 667 中 837
28 ・月	・たけのこごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・げんきサラダ ・ゆばのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにく ローズハム かつおぶし ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ パジル トマト にんじん なのはな	たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう いちごゼリー	あぶら	小 628 中 786
入学・進級お祝い献立								
30 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・ひじきのナムル ・ワントンスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 647 中 801

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、キャベツ、こまつな、
にんじん、しいたけ



学校給食摂取基準
エネルギー

(小)
650kcal

(中)
830kcal

松江市のホームページでは、
学校給食のレシピを紹介しています。



X (旧Twitter) にも
投稿しています。



☆行事、材料の都合などで献立を変更する
場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれて
います。忘れずにおさめましょう。

