

# 6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

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8年 6月)

日・曜	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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 おもにからだのちようしを 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				
1 月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゆう ・とりにくのレモンソース ・カラフルサラダ ・あさりのスープ	とりにく あさり	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん きぬさや	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	チョコクリーム あぶら	小 636 中 784
2 火	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・さわらのごまだれかけ ・おからのいりに ・じゃがいものみそしる	さわら おから とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 641 中 832
3 水	・ガパオライス ・ぎゅうにゆう ・えだまめのサラダ ・ピーフンスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	ピーマン パジル にんじん にら	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	ごぼん さとう ピーファン	あぶら ごまあぶら	小 631 中 792
4 木	・こくとうパン ・ぎゅうにゆう ・コロコロポークステーキ ・こんぶサラダ ・こんさいのスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう	こくとうパン さとう かたくりこ	あぶら	小 623 中 793
		4~10日 歯と口の健康週間						
5 金	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・しほのあじフライ ・こまつなとチーズのりあえ ・はなふのすましじる	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゆう チーズ のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごぼん パンこ こむぎこ ぶ	あぶら	小 621 中 768
8 月	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・とりにくとじゃがいもの みそがらめ ・れんこんのあまざる ・けんちんじる	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	ごぼん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 634 中 806
9 火	・ソフトめんカレーソース ・ぎゅうにゆう ・パンプキンオムレツ ・ごぼうのごまだれあえ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ りんご ごぼう キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 635 中 808
10 水	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・ほしかれのからあげ ・さんしよくあえ ・いもだんごじる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 632 中 782
11 木	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・にくじゃが ・いわしのしょうがに ★なっとうのばいにくあえ	ぶたにく いわし なっとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが うめ きゅうり キャベツ	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら	小 643 中 801
12 金	・セルフチキンサンド (まるパン・フライドチキン) ・ぎゅうにゆう ・やさしいサラダ ・とうもろこしの とうにゆうクリームスープ	とりにく ハム とうにゆう	ぎゅうにゆう	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 633 中 797
15 月	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・さばのみそやき ・はるさめのすのもの ・かきたまじる	さば みそ ハム とりにく たまご	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごぼん さとう はるさめ	ごまあぶら	小 628 中 814

南センター校区

# よくかんで 食べよう

日・曜	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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 おもにからだのちようしを 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				
16 火	・たきごみごぼん ・ぎゅうにゆう ・ぶたにくのごまソース ・おちやサラダ ・しんじこのしじみじる	ぶたにく みそ しじみ あごりのやき	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 654 中 844
17 水	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゆう ・しまねけんさんぎゅうと やさいのコンソメに ・ポテトコロケ ・ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
18 木	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・ぶたにくとキャベツの いためもの ・じゃがいものサラダ ・あごだんごのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム とびうお たら	ぎゅうにゆう あらめ	にんじん あおねぎ	きくらげ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごぼん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 620 中 779
19 金	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・あじのからあげ ・ひじきのにもの ・まつえやさいのみそしる	あじ みそ さつまあげ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき あじふんまつ	にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 620 中 797
22 月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゆう ・ハンバーグの デミグラスソースかけ ・マカロニサラダ ・パジルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん パジル	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング	小 655 中 831
23 火	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・しろみぎかなと れんこんのあげに ・ごまざる ・あつあげのちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 617 中 779
24 水	・キーマカレー ・ぎゅうにゆう ・ジャーマンポテト ・かいそうサラダ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご だいこん キャベツ	ごぼん じゃがいも	あぶら	小 626 中 782
25 木	・たいだしらーめん ・ぎゅうにゆう ・あげぎョーザ (小:1・2年2こ 3~6年3こ) 中:大2こ ・ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 612 中 802
26 金	・ごぼん ・ぎゅうにゆう ・いわしのかばやき ・オクラのおかかあえ ・ぶたにくとやさいのみそしる	いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	オクラ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 626 中 782
29 月	・とぶめし ・ぎゅうにゆう ・げんまいサラダ ・ばちじる ・あじさいゼリー	とうふ さば あぶらあげ ロースハム とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごぼん さとう げんまい そうめん ゼリー	ごまあぶら あぶら	小 609 中 762
30 火	・コッペパン ・レーズンクリーム ・ぎゅうにゆう ・とりにくのトマトソースかけ ・グリーンサラダ ・ミートボールのスープ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン かたくりこ さとう パンこ	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	小 649 中 801

☆行事、材料の都合などで献立を  
変更する場合があります。

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal

~今月の松江でとれた食材や食品~  
ごめ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、  
にんじん、あおねぎ、しいたけ、しじみ

