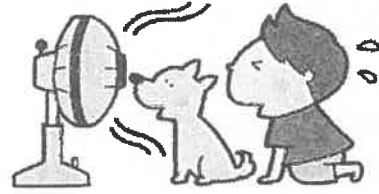


7月の こんだて



南センター校区

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

★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 7月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
1・火	・ガパオライス ・ぎゅうにゅう ・ごまドレあえ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ エリンギ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	小 658 中 826
2・水	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーの ピリカラフル ・ベビーパイン	ロースハム とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ とうもろこし たまねぎ パイナップル	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 640 中 811
3・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1～4年:1こ、5・6年:2こ 中:2こ) ・ひじきのマヨあえ ・なつやさいのみそしる	がんもどき ロースハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん トマト オクラ	えだまめ きくらげ キャベツ たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 863
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・たんざくサラダ ・そうめんじる	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ そうめん	ごま あぶら ドレッシング	小 662 中 820
		七夕献立						
7・月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・コールスローサラダ ・おまめのとうにゅう クリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	パン いちごジャム じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 650 中 831
8・火	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・メロン	ぶたにく ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ なす りんご もやし きくらげ メロン	ごはん さとう	あぶら	小 647 中 824
9・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのにくい ・あかてんのあえもの ・ぶたにくとやさいの みそしる	さば たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 843
		味めぐり:浜田市						

南センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
10・木	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとなすのトマトに ・こんぶサラダ ・スパイシースープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり あおえんどうまめ	パイナップルパン さとう かたくりこ あかいんげんまめ ひよこまめ じゃがいも	あぶら	小 637 中 807
11・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ぶたにくとピーマンの ごまソース ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・もずくのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ もずく	ピーマン こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	ごま あぶら	小 642 中 810
14・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーなす ・もやしのナムル ・ベーコンとコーンのスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ もやし とうもろこし レタス	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 640 中 807
15・火	・ごもくうどん こめこいり ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとポテトの みそがらめ ・たまごときゅうりのすのもの	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	うどん こめこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	小 640 中 787
16・水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのあまからだれ ・やさしいっぱい ねばねばサラダ ・かぼちゃのみそしる	ひじき さわら なつとう かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	オクラ モロヘイヤ にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 633 中 829
17・木	・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・アーモンドあえ ・チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ グリーン アスパラガス にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 642 中 805

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、
しいたけ、あおねぎ、きゅうり



学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



☆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。

松江市のホームページでは、X(旧Twitter)にも
給食のレシピを紹介しています。投稿しています。

