

# 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8年 7月)

日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたキムチ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげとわかめの ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん エリンギ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 602 中 756
2・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうハンバーグ ・ごまドレあえ ・トマトのみそしる	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	ほうれんそう トマト あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 611 中 775
3・金	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・あじのごしきあげ ・れいとうみかん	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう 	トマト にんじん ピーマン	ぎゅうり もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 630 中 843
6・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばの ごまケチャップソース ・モロヘイヤのおかかあえ ・じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	モロヘイヤ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 650 中 812
7・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・かんでんサラダ ・うおそうめんの すましじる	いわし とりにく たい みそ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん オクラ 	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ うめ	ごはん さとう	あぶら	小 616 中 771
8・水	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・むぎのスープ	とりにく ツナ ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ	パン おおむぎ ひよこまめ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 626 中 794
9・木	★もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・にんじんしりしり ・とうふとなすのみそしる	ぶたにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	ピーマン モロヘイヤ にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ なす	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 615 中 771

セタ献立

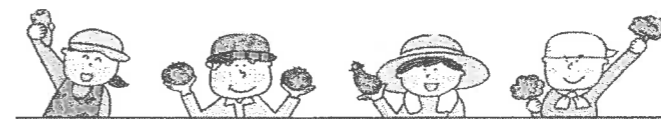
味めぐり：沖縄県

南センター校区

日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・みそカツ ・しそあえ ・さわにわん	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ もやし ごぼう	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	小 597 中 773
13・月	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなの カリカリフライ ・なつやさいのラタトゥイユ ・かぼちゃの とうにゅうスープ	たら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす 	パイナップルパン じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	小 703 中 886
14・火	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとキャベツの オイスターソースいため ・メロン	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きくらげ とうもろこし メロン りんご	ごはん さとう	あぶら	小 625 中 781
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ピリカラフル ・あまずあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりレバー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし レタス 	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 634 中 799
16・木	・ごもくうどん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">こめこいり うどん</span> ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・ひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん こめこ こおぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 602 中 781

## 【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、  
にんじん、しいたけ、あおねぎ



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。

## 夏休みも生活リズムを整えましょう!

