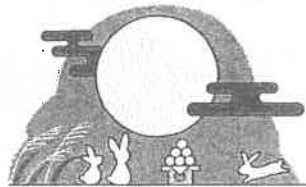


9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

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 9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)
1・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなしソースかけ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	なし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 655 中 834
2・火	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす りんご だいこん もも パイナップル みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 669 中 834
3・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・かしまじる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	小 656 中 818
4・木	・てりやきハンバーガー (まるパン てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・やさいとまめのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		小 626 中 802
5・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・おからのいりに ・けんちんじる	いわし おから とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	小 632 中 788
8・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・こじょうゆみそのしそあえ ・かいそうたっぷりみそしる	あじ とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな あおじそ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 623 中 799
9・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	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 きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	小 643 中 811
10・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・ごまあえ ・なつやさいのみそしる	あぶらあげ 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 にんじん オクラ トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ なす ごぼう	ごはん さとう	ごま	小 648 中 800
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 678 中 847
12・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・キャロットサラダ ・キャベツとあさりのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	パセリ パジル にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら きなこクリーム	小 649 中 798

パンに具をはさんで
食べます!

味めぐり：隠岐

南センター校区

16日～19日:
「小泉八雲ゆかりの地献立」

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)
16・火	・ごはん ・あじつけのり ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	あじ ハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あおねぎ せんちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 813
17・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・くろはんぺんいりきんぴらごぼう ・じゃこあえ ・はなふのすましじる ・ヘルクッキー	ぶたにく くろはんぺん どうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ふ こめこ てんさいとう	ごまあぶら ごま アーモンド	小 711 中 866
18・木	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・コルカノン ・アイリッシュシチュー	たまご ベーコン ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ	パン はちみつ じゃがいも おおむぎ かたくりこ	マーガリン あぶら	小 648 中 808
19・金	・たかなめし ・ぎゅうにゅう ・れんこんのからしマヨあえ ・だごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 698 中 863
22・月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ごまざあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん げんまい さとう	ごま	小 648 中 800
24・水	・カレーなんばんうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスマっちゃフライ ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ニギス	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー まっちゃ	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ どうもろこし	こめこ うどん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 806
25・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあげに ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく レバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 690 中 870
26・金	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズののりあえ ・さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 677 中 836
29・月	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・やさいサラダ ・とうにゅうスープ	ぶたにく ロースハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	パン メープルジャム さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 670 中 830
30・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・あきなすのみそしる	ぶたにく なっとう みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ うめ なす	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 656 中 822

☆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。

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、たまねぎ、じゃがいも、
こまつな、さつまいも、あおねぎ、
かぼちゃ、しじみ

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

