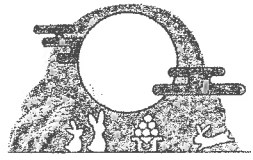


8・9月の
こんだて



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8年 8・9月)

日・曜	こんだてめい	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						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やきししゃも (小:2こ・中:大2こ) ・かつおあえ ・にくじゃが	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 644 中 799
31・月	・デミカツどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ 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 きゅうり とうもろこし だいこん	ごはん パンこ さとう じゃがいも ももゼリー	あぶら	小 629 中 802
9/1・火	・マーボーラーメン ・ぎゅうにゅう ・えびシューマイ (小:1〜2年2こ・3〜6年3こ 中:3こ) ・ねばねばサラダ	ぶたにく とうふ えび みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ら おくら	たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	小 654 中 791
2・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・きりぼしだいこんの しおこうじに ・かしまじる	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ ゆず	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 600 中 744
3・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	とりにく かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きゅうり れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 632 中 786
4・金	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのきのこソース ・ジャーマンポテト ・ビーンズスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ あおえんどうまめ キャベツ	パン さとう ブルーベリージャム かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 646 中 816
7・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・わふうマヨネーズあえ ・しめじのみそしる	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 634 中 784
8・火	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい だいこん こんにゃく もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	小 606 中 762
9・水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ★とりにくのなしソースかけ ・ツナサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん おくら	なし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こくとうパン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	小 650 中 827
10・木	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげのちゅうかに	ニギス あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	まっちゃん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ エリンギ	ごはん さとう パンこ こむぎこ げんまい かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	小 647 中 775
11・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・ささみのすのもの ・なつやすいのみそしる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ	ごはん さとう		小 598 中 738

南センター校区

日・曜	こんだてめい	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・月	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム こむぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 838
15・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのたれかけ ・ひじきのもの ・さつまいものみそしる	はまち とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	小 641 中 790
16・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの あまずあんかけ ・れんこんのちゅうかあえ ・わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ れんこん きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 620 中 784
17・木	・ひやしうどん ・ひやしうどんのたれ ・ぎゅうにゅう ・いわしのカラフルあげ ・れいとうみかん	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	あおじそ ピーマン にんじん	きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし みかん	うどん こめこ かたくりこ さとう	あぶら	小 601 中 792
18・金	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・いももちじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ	さやいんげん こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 620 中 778
24・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかぼすレモンに いそかあえ ・さといものみそしる ・おつきみだんご	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん こまつな あおねぎ	かぼす レモン キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん さといも だんご さとう		小 655 中 802
25・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソース ・カラフルサラダ ・モロヘイヤとたまごのスープ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン モロヘイヤ にんじん	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ かたくりこ さとう	マーガリン あぶら	小 640 中 796
28・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・あごいりのやきのあえもの ・あきなすのみそしる	ぶたにく あごいりのやき とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なす しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 644 中 809
29・火	・かぼちゃと ぎゅうにゅうのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小 687 中 882
30・水	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのマヨパンこやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうスープ	さけ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム パンこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ アーモンド オリーブ オイル	小 650 中 812

☆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、
しいたけ、あおねぎ

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

