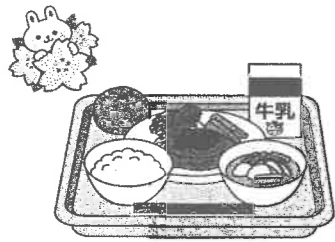


4月の こんだて



南センター校区

献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう

★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 4月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
10・金	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ ★じゃがいものサラダ あつあげのちゅうかスープ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし だいこん とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	小 610 中 770
13・月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき じゃこあえ たけのことはんぺんのみそしる	ぶたにく はんぺん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しろねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 625 中 783
14・火	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ほきのレモンソースかけ カラフルサラダ マカロニスープ	ほき ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	チョコクリーム あぶら ドレッシング	小 636 中 798
15・水	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう げんまいサラダ こんさいのみそしる	とりにく ローズハム 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 えだまめ キャベツ れんこん だいこん	ごはん さとう げんまい	ごまあぶら あぶら	小 634 中 786
16・木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ しらあえ さわにわん	さわら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 636 中 821
17・金	セルフハンバーガー まるパン ハンバーグデミグラスソースかけ ぎゅうにゅう キャベツのマヨサラダ やさいとまめのスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり あおえんどうまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ	小 644 中 824
20・月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのうめに はるさめのすのもの	ぶたにく いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 654 中 816

南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
21・火	ごはん ぎゅうにゅう にくののだのふくめに なっとうあえ だんごじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり 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 うめ だいこん しいたけ	ごはん さとう しらたまもち		小 631 中 777
22・水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき ひじきのナムル	ぶたにく みそ	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 たけのこ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 661 中 835
23・木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あつあげとたけのこのソテー フルーツまぜまぜゼリー	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ りんご もも パイナップル なし みかん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	小 633 中 782
24・金	ごはん ぎゅうにゅう あごのやきのてんぷら おちゃサラダ じゃがいものみそしる	あごいりのやき ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	せんちゃ 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 しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 622 中 794
茶の湯の日献立								
27・月	こくどうパン ぎゅうにゅう ミートボールの ケチャップソース キャロットサラダ とうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	えだまめ きゅうり たまねぎ しめじ	こくどうパン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング	小 651 中 825
28・火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ げんきサラダ はなふのすましじる おいわいいちごゼリー	とりにく ローズハム かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう ふ いちごゼリー	あぶら	小 671 中 826
入学・進級お祝い献立								
30・木	ごはん ぎゅうにゅう さばのわふうだれかけ きんぴらごぼう わかめととうふのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ もやし こんにやく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 627 中 815

~今月の松江でとれた食材や食品~
こめ、キャベツ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、だいこん、こまつな

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



学校給食摂取基準 エネルギー (小) 650kcal (中) 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。

