

8月9月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年8・9月) (中学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

（今月の目標） 生活リズムを整えよう		おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		家で補って いただきたい 食品群
		ちやにくとなりからだを つくります		体のちようしをとどのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/28 金	じゃこと小松菜のチャーハン 牛乳 キャベツ入り平つくね 大根のサラダ 夏野菜のみそ汁	ぶたにく とりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ 	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ なす しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	838 kcal 31.3 g 30.8 g 海そう 果物
8/31 月	ご飯 牛乳 鶏肉と高野豆腐のチリソース のりのナムル モロヘイヤのスープ	とりにく ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん モロヘイヤ ハセリ	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく しょうが キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	833 kcal 28.7 g 28.3 g 魚介 いも
1 火	ご飯 牛乳 さばのつけ焼き 納豆サラダ いももち汁	さば とりにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	ごま マヨネーズ	833 kcal 33.8 g 28.3 g 乳製品 種実
2 水	かぼちゃパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ツナサラダ ポトフ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ 	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ にんにく	パン じゃがいも さとう はちみつ かたくりこ	マヨネーズ あぶら	861 kcal 35.3 g 32.6 g 大豆 緑黄色野菜
3 木	牛乳 ご飯 いわしの揚げ煮 アーモンドあえ みそけんちん汁	いわし みそ とうふ 	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく ごぼう	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	- kcal - g - g 果物 乳製品
4 金	ねぎ塩豚丼 牛乳 チンゲンサイのサラダ 厚揚げの中華スープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たまねぎ レモン もやし きくらげ しろねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう 	あぶら ごま	765 kcal 31.3 g 23.5 g 魚介 淡色野菜
7 月	ご飯 牛乳 かつおの南蛮漬け 三色あえ 豚汁	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし だいこん ごぼう レモン	こめ かたくりこ こむぎこ さつまいも さとう	ごま あぶら	826 kcal 35.9 g 21.1 g きのこ 海そう
8 火	ご飯 牛乳 鶏肉と大根のうま煮 のりマヨあえ かきたま汁	とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんば ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら	802 kcal 32.9 g 24.6 g 種実 いも
9 水	五目うどん 牛乳 ポークコロケ ひじきのサラダ	とりにく ぶたにく ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな 	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	806 kcal 29.4 g 25.1 g 乳製品 淡色野菜
10 木	ご飯 牛乳 魚のピリ辛焼き いりどりきんぴら 鶏だんごのみそ汁	さば とりにく ちくわ みそ 	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ ごぼう だいこん しょうが にんにく しめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	804 kcal 34.0 g 24.6 g きのこ 魚介
11 金	ご飯 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 元気サラダ オクラのすまし汁	ぶたにく はなかつお うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん トマト オクラ 	たまねぎ なす しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	788 kcal 33.7 g 23.1 g 種実 果物



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも さば いわし

(旬の味覚)		おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		家で補って いただきたい 食品群
		ちやにくとなりからだを つくります		体のちょうしをととのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	カレーライス 牛乳 フライビーンズ 海そうサラダ	ぶたにく レバー だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ えだまめ 	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	854 kcal 27.2 g 25.7 g 魚介 果物
15火	ご飯 牛乳 さわらの梅マヨ焼き おかかあえ さつまいものみそ汁	さわら はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ うめ	こめ さつまいも	マヨネーズ ごま	823 kcal 32.9 g 27.8 g 海そう いも
16水	ご飯 牛乳 春巻き 切り干し大根のサラダ とうふの中華煮	ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし しょうが ごぼう しめじ	こめ はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	821 kcal 29.0 g 25.1 g 緑黄色野菜 乳製品
17木	さばそぼろ丼 牛乳 きゅうりと春雨の酢のもの 沢煮焼	さば たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	801 kcal 30.2 g 28.4 g いも 果物
18金	ご飯 牛乳 けいちゃん焼き ごまじゃこあえ じゃがいものすまし汁	とりにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし とうもろこし しょうが にんにく	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	- kcal - g - g 果物 乳製品
24木	ビビンバ風丼 牛乳 じゃがいもの中華あえ ワンタンスープ	ぶたにく レバー だいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい もやし キャベツ たまねぎ りんご にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	813 kcal 32.6 g 24.1 g 海そう 緑黄色野菜
25金	ご飯 牛乳 たらふく風味揚げ 和風サラダ のっぺい汁 お月見団子	たら ちくわ はなかつお とうふ 	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ レモン しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも だんご	ごま マヨネーズ あぶら	864 kcal 33.4 g 24.2 g 乳製品 果物
28月	ご飯 牛乳 さばのレモン揚げ コールスローサラダ ABCスープ	さば とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン もやし エリンギ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ	ごま あぶら	847 kcal 33.0 g 28.0 g 海そう 魚介
29火	ご飯 牛乳 肉信田のおろし煮 こんにゃくサラダ さつま汁	ぶたにく うすあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり とうもろこし だいこん	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	803 kcal 27.2 g 23.1 g 乳製品 種実
30水	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根のごまマヨあえ 鹿島汁	ぶたにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり もやし にんにく	こめ じゃがいも さとう 	あぶら マヨネーズ ごま	813 kcal 33.6 g 25.9 g 果物 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。