

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7年7月) (中学校)

(今月の目標)
暑さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	ツナそばろ丼 牛乳 こんにゃくあえ 切り干し大根と つくねのみそ汁	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ だいこん もやし こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 31.7 g 29.5 g 海そう きのこ
2水	黒糖パン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	トマト いんげん にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	パン くろざとう さとう かたくりこ	あぶら	839 kcal 31.8 g 27.0 g 魚介 果物
3木	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースがけ オクラの納豆あえ うすくず汁	たら なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	しろねぎ もやし たまねぎ しょうが うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	828 kcal 35.7 g 22.9 g きのこ 乳製品
4金	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ もずくスープ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん だいこん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	825 kcal 28.9 g 21.3 g いも 緑黄色野菜
7月	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 天の川サラダ そうめん汁 セタゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし パイナップル	こめ さとう そうめん はるさめ ゼリー ナタデココ	あぶら	829 kcal 30.4 g 20.4 g 海そう 大豆
8火	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 昆布あえ なすのごまみそ汁	とりにく うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ なす しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	827 kcal 30.6 g 28.2 g 魚介 いも
9水	ちゃんぽん麺 牛乳 春巻き 枝豆とキャベツのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ しょうが	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ	あぶら	835 kcal 30.5 g 28.4 g 大豆 海そう
10木	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き キャベツとトマトのサラダ いももち汁	さごし みそ とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	830 kcal 32.2 g 26.2 g 果物 乳製品
11金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれがけ 油揚げの酢のもの たぬき汁	ぶたにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 32.4 g 28.5 g きのこ 魚介

(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ピーマン オクラ
えだまめ モロヘイヤ
とうもろこし じゃがいも

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	まめなドライカレー 牛乳 フライドポテト モロヘイヤのサラダ	ぶたにく だいす 	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん えだまめ モロヘイヤ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが レモン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	843 kcal 29.5 g 28.2 g 乳製品 魚介
15火	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 野菜ののりマヨあえ 厚揚げのみそ汁	とりにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ 	たまねぎ だいこん キャベツ もやし にんにく きゅうり	こめ さとう	ごま マヨネーズ	827 kcal 32.4 g 28.0 g いも 果物
16水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきのサラダ かみなり汁	あじ とりにく みそ たまご 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 31.8 g 23.8 g 大豆 淡色野菜
17木	キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ピーマンサラダ 五目スープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく ごぼう しょうが れんこん りんご	こめ さとう かたくりこ ピーマン さといも パンこ	あぶら	830 kcal 29.0 g 21.0 g 海そう 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日はセタです

セタは、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。

給食でも、セタにちなんだ献立が登場します！お楽しみに～♪



夏野菜を食べよう

うまみたっぶりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのにおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

ネバネバ野菜

モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。