

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7年9月) (中学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	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 大根サラダ 夏野菜のみそ汁	ぶたにく ツナ うすあげ みそ とりにく	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 だいこん きゅうり たまねぎ なす キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	833 kcal 30.6 g 24.4 g きのこ 海そう
2火	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 納豆サラダ いももち汁	さば なっとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ 	マヨネーズ あぶら	827 kcal 33.8 g 27.7 g 乳製品 淡色野菜
3水	ココアパン 牛乳 豚しゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん 	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	829 kcal 31.7 g 28.9 g 魚介 海そう
4木	ごはん 牛乳 いわしの揚げ煮 塩昆布あえ みそけんちん汁	いわし とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん 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	826 kcal 32.0 g 27.1 g きのこ いも
5金	ねぎ塩豚丼 牛乳 チンゲンサイのサラダ とうふの中華スープ	ぶたにく とうふ 	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 しろねぎ にんにく きくらげ もやし レモン	こめ さとう	あぶら ごま	826 kcal 31.6 g 22.1 g 魚介 海そう
8月	ごはん 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 ほうれんそう あおねぎ 	たまねぎ もやし ごぼう れんこん レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	828 kcal 34.1 g 23.3 g 大豆 果物
9火	ごはん 牛乳 鶏肉と大根のうま煮 キャベツとツナのサラダ 糸かまぼこのすまし汁 りんごゼリー	とりにく あつあげ みそ ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ りんご	こめ さとう ゼリー	あぶら	836 kcal 32.2 g 20.8 g 魚介 いも
10水	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き さっぱりあえ さつまいものみそ汁	さわら とりにく うすあげ 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 もやし うめ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら ごま	828 kcal 32.5 g 27.2 g 乳製品 海そう
11木	ごはん 牛乳 シューマイのあんかけ(3個) のりのナムル とうふの中華煮	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり 	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう たまねぎ えのきだけ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	839 kcal 30.6 g 24.4 g 魚介 いも
12金	ごはん 牛乳 いわしの甘みそだれ 元気サラダ オクラのすまし汁	いわし とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト オクラ 	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	833 kcal 33.0 g 26.3 g 乳製品 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

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
16火	ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き おかかあえ 鶏だんごのみそ汁	さば はなかつお とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし ごぼう ぶなしめじ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ		826 kcal 32.4 g 26.0 g 海そう いも
17水	五目うどん 牛乳 ポークコロッケ のりマヨあえ	とりにく うすあげ ツナ ぶたにく 	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ だいこんば	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし	うどん さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	845 kcal 29.7 g 27.2 g 乳製品 果物
18木	さばそぼろ丼 牛乳 きゅうりと春雨の酢のもの 沢煮椀	さば たまご とりにく ぶたにく	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 えのきだけ しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら	825 kcal 30.9 g 25.9 g 大豆 いも
19金	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め アーモンドあえ じゃがいものすまし汁	ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ なす キャベツ もやし しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま アーモンド	822 kcal 27.5 g 22.4 g 海そう 魚介
22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 だいず 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 にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	851 kcal 26.8 g 25.2 g きのこ いも
24水	ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 こんにゃくサラダ さつま汁	うすあげ とりにく みそ ぶたにく 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	825 kcal 29.2 g 26.8 g 海そう 魚介
25木	ごはん 牛乳 たらふく風味揚げ 和風サラダ かきたま汁	たら ちくわ はなかつお たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	825 kcal 34.8 g 25.9 g 乳製品 大豆
26金	ビビンバ風丼 牛乳 じゃがいもの中華あえ ワントンスープ	ぶたにく みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ もやし りんご	こめ さとう じゃがいも はるさめ こむぎこ	あぶら	825 kcal 32.8 g 25.7 g 海そう きのこ
29月	ごはん 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 とりにく うすあげ みそ	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 とうもろこし にんにく	こめ さとう じゃがいも 	あぶら マヨネーズ ごま	827 kcal 33.4 g 26.7 g 果物 魚介
30火	ごはん 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 パセリ 	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし エリンギ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	834 kcal 31.4 g 27.3 g 大豆 緑黄色野菜

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。