

6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6月) (中学校)

(今月の目標)
よくかんで食べよう

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 納豆サラダ なめこ汁	ぶたにく なつとう とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 33.6 g 26.7 g 乳製品 魚介
3火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ 切り干し大根のカミカミあえ のっぺい汁	とりにく だいす うすあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	832 kcal 30.1 g 27.6 g いも きのこ
4水	かぼちゃパン 牛乳 タンドリーチキン 元気サラダ だけのこのクリームスープ	とりにく はなかつお ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ エリンギ にんにく	パン さとう パンこ	あぶら	828 kcal 33.4 g 31.6 g 魚介 果物
5木	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 浅漬け風サラダ じゃがいものそぼろ煮	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	831 kcal 32.7 g 25.7 g きのこ 大豆
6金	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ しょうが きくらげ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	829 kcal 25.4 g 20.5 g 魚介 海そう
9月	もずく丼 牛乳 和風サラダ さつま汁	ぶたにく ちくわ はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	モロヘイヤ こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 30.4 g 27.7 g きのこ いも
10火	ごはん 牛乳 かれないのから揚げ こんにゃくあえ 実だくさん汁	かれい とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	830 kcal 32.8 g 25.1 g 海そう 果物
11水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ぶたにく ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん いんげん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら	836 kcal 35.0 g 27.9 g 魚介 いも
12木	ごはん 牛乳 【中学校中止】 さわらの西京焼き のりあえ 沢煮焼	さわら ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう	あぶら	- kcal - g - g 果物 乳製品
13金	ごはん 牛乳 【中学校中止】 マーボー厚揚げ 春雨とオクラのナムル いももちスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	- kcal - g - g 魚介 きのこ
16月	肉そぼろ菜ごはん 牛乳 おかかあえ とうふのすまし汁 いちじくヨーグルト	ぶたにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たかな にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし いちじく こんにゃく もやし しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら	826 kcal 34.8 g 25.2 g 海そう いも



(旬の味覚)

たまねぎ・きゅうり・ごぼう
とびうお・あじ・わかめ

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
17火	ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	とびうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし しいたけ ごぼう だいこん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	831 kcal 31.1 g 22.2 g 海そう 淡色野菜
18水	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ポテトサラダ とま玉スープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	いちじく きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	825 kcal 29.0 g 27.0 g 魚介 大豆
19木	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ のやきのあえもの しじみ汁	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうもろこし きゅうり キャベツ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 30.6 g 24.1 g 淡色野菜 いも
20金	ごはん 牛乳 しそ豆腐のつくね焼き 小松菜のサラダ じゃがいものすまし汁	とりにく とうふ ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん しそ こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	828 kcal 33.4 g 25.3 g きのこ 乳製品
23月	夏野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ 海そうサラダ	ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり にんにく りんご ごぼう	こめ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	852 kcal 25.9 g 27.8 g きのこ 果物
24火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 大根のごまマヨあえ ぼっかけ汁	あじ みそ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	マヨネーズ ごま	823 kcal 34.8 g 26.5 g 海そう いも
25水	和風照り焼きトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜のトマト煮	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	828 kcal 32.5 g 30.0 g 乳製品 大豆
26木	ごはん 牛乳 たらちのチリソースがけ もやしの中華あえ 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが だいこん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	826 kcal 32.4 g 24.1 g 海そう きのこ
27金	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め キャベツのさっぱりあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ もやし しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	826 kcal 32.8 g 25.2 g 緑黄色野菜 魚介
30月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き れんこんサラダ あご団子のすまし汁	さば ツナ とびうお たら うすあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん えだまめ あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり だいこん にんにく しょうが ごぼう もやし	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	827 kcal 33.9 g 27.0 g きのこ いも

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

