

学校給食こんだて表 令和8年7月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)



< 今月の目標 >
暑さに負けず、
食事をしっかりとろう

おもなざいりょう									
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん					
ちやにくとなりからだをつくります		からだのちようしをとのえびようきをよぼうします		エネルギーのもとになりからだをうごかします		エネルギー (kcal)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ごはん 	さばのうめソースがけ こんぶあえ 五目スープ 	さば とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ うめ	米 春雨	油 ごま油	803 緑黄色野菜 いも類
2 木	ごはん 	とり肉のおかかマヨ焼き ドレッシングあえ かきたま汁 	とり肉 かつおぶし とうふ たまご	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	752 乳製品 魚介類
3 金	ごはん 	ししゃものお茶揚げ 寒天サラダ ぶた汁 	ししゃも ハム ぶた肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん ねぎ せん茶	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま	772 緑黄色野菜 くだもの
6 月	ごはん 	マーボーなす じゃがいもサラダ 中華スープ 	ぶた肉 とり肉 みそ ハム とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす たまねぎ きゅうり きくらげ	米 じゃがいも	ごま油	759 小魚 海そう類
7 火	ごはん 	あじのなんばんづけ おかかあえ たなばたじる 	あじ かつおぶし とり肉	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 そうめん	油	750 淡色野菜 たまご
8 水	まるパン ブルーベリー ジャム 	とり肉となすのトマト煮 青じそドレッシングサラダ パンプキンスープ 	とり肉	牛乳	トマト にんじん オクラ かぼちゃ	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ブルーベリージャム		818 きのこ 乳製品



※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

9 木	中華めん  	冷やし中華 (冷やし中華の具・ 1食スープ) 春巻き フルーツポンチ	ハム たまご	牛乳	にんじん きゅうり もやし きくらげ すいか バナナ メロン	中華めん しらたまもち さとう ゼリー	油	832 緑黄色野菜 魚介類	
10 金	ごはん  	さばのみそ煮 野焼き入りすのもの 夏野菜のみそ汁	さば 野焼き みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	米 マロニー	ごま	812 肉類 いも類
13 月	パイナップルパン  	白身魚のカリカリフライ ふるさとドレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ ホキ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ	パイナップル パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	780 緑黄色野菜 肉類
14 火	ごはん  	スタミナ納豆 ごまみそあえ はんぺんのすまし汁	とり肉 納豆 みそ はんぺん 油あげ	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま ごま油	752 魚介類 くだもの
15 水	ごはん  	夏野菜カレーライス オムレツ かいそうサラダ	とり肉 たまご	牛乳 こんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	米	ごま ごま油	773 小魚類 きのこ類
16 木	ごはん  	とり肉のからあげ 元気サラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なめこ	米 じゃがいも	油	769 いも類 魚介類