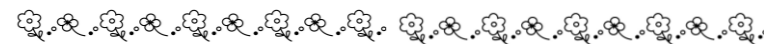


学校給食こんだて表 令和8年6月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)



< 今月の目標 >
よくかんで食べよう!



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		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					
		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げんきになります	I補料-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	コッペパン りんごジャム	ポテトのチーズ焼き ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	747 淡色野菜 種実類
2火	ごはん	スタミナ納豆 野焼き入りのすのもの じゃこいりみそ汁	とり肉 納豆 のやき とうふ みそ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 マロニー	ごま ごまあぶら	765 緑黄色野菜 くだもの
3水	ごはん	ねぎ入りあつやきたまご 寒天サラダ じゃがいものそぼろ煮	たまご ハム とり肉	牛乳 寒天	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも	ごま	761 魚類 緑黄色野菜
4木	ソフトめん	スパゲティミートソース かみかみ揚げ ごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉 だいた	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	アーモンド ドレッシング	857 乳製品 緑黄色野菜
5金	ごはん	とり肉のおかかマヨ焼き おからの炒り煮 白玉もちのすまし汁	とり肉 かつおぶし おから	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 しらたまもち	ノエッグ マヨネーズ	739 淡色野菜 いも類
8月	ごはん	とり肉のこうみ焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまキムチ汁	とり肉 だいた ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく	米 さとう	ごまあぶら ごま	754 きのこ 乳製品
9火	ごはん	白身魚とれんこんの揚げ煮 おかかあえ すいとん汁	ホキ かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	米 すいとん さとう	あぶら	756 たまご 淡色野菜
10水	ごはん	ぶた肉のごまソース揚げ いそかあえ 五目スープ	ぶた肉 とり肉 だいた	牛乳 のり	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう	ごま ごまあぶら	767 小魚 いも類
11木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ブロック大会								
12金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ブロック大会								
15月	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め おちゃサラダ 宍道湖のしじみ汁	ぶた肉 のやき しじみ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくりこ	ノエッグ マヨネーズ	740 淡色野菜 きのこ

宍道給食センターおすすめ



旬の味覚

新たまねぎ・新じゃがいも
アスパラガス・キャベツ
とびうお・あじ

地場産物

アスパラガス・はねぎ
たまねぎ・松江市内産米

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		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					
		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げんきになります	I補料-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16火	ごはん	あじのこうみフライ すのもの かきたま汁	あじ とうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	762 いも類 緑黄色野菜
17水	コッペパン いちごジャム	とり肉のマーメレード焼き 元気サラダ お豆のポタージュ	とり肉 ハム かつおぶし 大豆 白いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ とうもろこし	パン いちごジャム マーメレード ジャム		858 小魚 緑黄色野菜
18木	ごはん	さばのみそ焼き こんぶあえ のっぺい汁	さば みそ とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米		752 緑黄色野菜 いも類
19金	ごはん	かれいのから揚げ 白あえ じゃがいものみそ汁	かれい とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 じゃがいも かたくりこ	あぶら	748 淡色野菜 乳製品
22月	コッペパン レーズンクリーム	ホキのレモンソースあえ アスパラサラダ ミネストローネ	ホキ ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	レーズン クリーム ドレッシング	764 淡色野菜 大豆製品
23火	ごはん	ぶた肉とたけのこの炒め物 じゃがいもサラダ ゆばのすまし汁	ぶた肉 ハム ゆば	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ きくらげ	米 じゃがいも さとう	ごまあぶら	753 淡色野菜 魚介類
24水	ごはん	さばのみそ煮 切干大根ののりマヨあえ あつあげのみそ汁	ツナ あつあげ みそ さば	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし	米	ごま ノエッグ マヨネーズ	828 魚介類 淡色野菜
25木	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト かいそうサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ グリーンピース パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	米 じゃがいも	ごま	810 乳製品 淡色野菜
26金	ごはん	揚げだしとうふの 肉あんかけ うめあえ いももちスープ	とうふ とり肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ きくらげ	米 いももち	あぶら	817 淡色野菜 きのこ
29月	ごはん	ぶた肉のスタミナ炒め 納豆あえ けんちん汁	ぶた肉 なっとう みそ かつおぶし とうふ 油あげ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	米	ごま ごまあぶら	757 いも類 くだもの
30月	コッペパン	セルフミートサンドパン (ミートサンドの具) マカロニサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン マカロニ じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	755 海そう 緑黄色野菜

※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。