

学校給食こんだて 令和8年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)



<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!

おもなざいりょう									
あか の しょくひん		みどり の しょくひん		き 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) 家庭で 補ってほ しい食品			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 ／ 28 ・ 金	ごはん 	さけの甘酢あんかけ マヨネーズあえ ごまキムチ汁	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい こんにゃく	米	ノンエッグ マヨネーズ ごま	804 いも類 きのこ
31 ・ 月	ごはん 	とりにくのコロコロあげ なっとうあえ けんちん汁	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	油	747 いも類 海そう
9 ／ 1 ・ 火	ごはん 	焼きししゃも(ひとり 3ひき) 寒天入りすのもの 肉じゃが	ししゃも ぶた肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん キヌサヤ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま	748 緑黄色野菜 くだもの
2 ・ 水	トマトライス 	セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉 たまご	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ グリーンピース	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも	ごま油	764 きのこ たまご
3 ・ 木	ごはん 	さばのごまソースがけ 白和え ふのみそ汁	さば 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	こめ ふ	ごま	825 肉類 乳製品
4 ・ 金	まるパン 	セルフエビカツバーガー (えびカツ・タルタルソースがけ) ツナサラダ マカロニスープ	えび ツナ	牛乳	にんじん パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	788 緑黄色野菜 大豆
7 ・ 月	ごはん 	とりにくの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 すいとん汁	とり肉 油あげ 大豆	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ すいとん さとう	ごまあぶら	738 緑黄色野菜 淡色野菜
8 ・ 火	ごはん 	カレーライス 海そうサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ とさかのり ヨーグルト	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なす なし キャベツ パナナ りんご パイナップル	米	ごま	748 魚介類 淡色野菜
9 ・ 水	こくとうパン 	たらのチリソース キャベツのサラダ コンソメスープ	たら ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら	754 緑黄色野菜 肉類
10 ・ 木	中華めん 	みそラーメン 春巻き もやしのナムル	ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	中華めん	ごま	780 いも 小魚
11 ・ 金	ごはん 	ぶた肉のスタミナ炒め 切干大根のりマヨあえ もずくのみそ汁	ぶた肉 ツナ みそ	牛乳 のり もずく	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	米 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	774 たまご 淡色野菜

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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。

おもなざいりょう									
あか の しょくひん		みどり の しょくひん		き 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) 家庭で 補ってほ しい食品			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
14 ・ 月	ごはん 	とりにくとなすのトマト煮 ポテトサラダ ビーンズスープ	とりにく ツナ だいず しろいんげんまめ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	トマト にんじん こまつな	なす えだまめ ズッキーニ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	791 くだもの 魚介
15 ・ 火	ごはん 	ぶた肉のしょうが炒め 酢の物 鹿島汁	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米	ごま	756 緑黄色野菜 いも
16 ・ 水	ごはん 	かつおとごぼうのうま煮 こまつなとチーズののりあえ とうふのすまし汁	かつお とうふ	牛乳 チーズ のり	いんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	あぶら	735 肉類 淡色野菜
17 ・ 木	ごはん 	ねばねばにくみそどん こんぶあえ ごもくスープ	ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	モロヘイヤ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし	米	ごまあぶら	690 いも くだもの
18 ・ 金	ごはん 	中学校中止	中学校中止	牛乳	ほうれんそう 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	アーモンド	768 肉類 海そう
24 ・ 木	ごはん 	中学校中止	中学校中止	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さつまいも つきみだんご		790 淡色野菜 きのこ
25 ・ 金	ごはん 	とりにくのからあげ ポテトあえ まじる	とりにく 豆腐 たまご	牛乳	ほうれんそう 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	アーモンド	768 肉類 海そう
24 ・ 木	ごはん 	さんまのみぞれに あえ ものみそする つきみだんご	さんま とうふ みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さつまいも つきみだんご		790 淡色野菜 きのこ
25 ・ 金	ごはん 	とりにくのマーマレードやき げんきサラダ パンプキンスープ	とりにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム マーマレード ジャム		860 小魚 くだもの
28 ・ 月	ごはん 	がんもどきのふくめに オクラときりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	がんもどき ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	オクラ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも	ごま	757 海そう たまご
29 ・ 火	ごはん 	さばのピリからやき きんぴらごぼう しらたまもちのすましじる	さば ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	米 白玉もち	ごま	810 緑黄色野菜 乳製品
30 ・ 水	ごはん 	セルフミートパン (ミートサンドの具) ふるさとドレッシングサラダ たまごとチーズのスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	753 緑黄色野菜 くだもの

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・キャベツ・さといも

松江市産米・しいたけ・たまねぎ