



令和8年4月 学校給食こんだて表

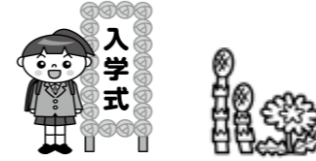


☆今月の目標 春の味覚を味わい、楽しく食べよう!

松江市立八雲中学校



日	こんだて	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		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10金	・牛乳 ・ごはん ・さばそばろごはんのぐ ・ポテトサラダ ・とうにゅういりみそしる	さば おから ハム とうふ 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	きぬさや にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
13月	・牛乳 ・ごはん ・とり肉のこうみやき ・キャベツのごまずあえ ・じゃがいものみそしる	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
14火	・牛乳 ・とんこつみそラーメン ・あげギョーザ(1人2こ) ・もやしのナムル ・あまなつ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ きくらげ たけのこ とうもろこし もやし キャベツ あまなつ にんにく	ちゅうかめん こむぎ粉 さとう	油 ごま ごま油
15水	・牛乳 ・ごはん ・いわしのうめに ・はるさめのすのもの ・とりじゃが	いわし かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	米 さとう じゃがいも はるさめ	油
16木	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉とたけのこのみそいため ・なっとうあえ ・けんちんじる	ぶた肉 なっとう みそ とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう こんにやく えのきたけ うめ にんにく	米 さとう かたくり粉	油
17金	・牛乳 ・ごはん ・さばのわふうあんかけ ・ごもくきんぴら ・なめこのみそしる	さば とり肉 とうふ みそ	牛乳	あおねぎ にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
20月	・牛乳 ・ごはん ・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・わかめとツナのサラダ ・マカロニスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ エリンギ	米 さとう こむぎ粉 じゃがいも マカロニ	ごま 油



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	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		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
21火	・牛乳 ・こくとうパン ・しろみぎかなのケチャップあえ ・ごまドレサラダ ・あさりのとうにゅうスープ	たら あさり とうにゅう	牛乳 バセリ	さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	こくとうパン かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま
22水	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉のしょうがいため ・ごましそあえ ・さんさいすいとんじる	ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな あかしそ にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう たけのこ わらび うど えのきたけ なめこ	米 すいとん	ごま
23木	・牛乳 ・せきはん ・ごましお ・とり肉のからあげ ・おひたし ・さくらふのすましじる	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	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 れんこん しいたけ	米 あずき かたくり粉 ふ	油
24金	・牛乳 ・ごはん ・さわらのしおこうじやき ・おちゃサラダ ・つくねのみそしる	さわら ハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん あおねぎ せんちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	米 かたくり粉	ノンエッグ マヨネーズ
27月	・牛乳 ・ポークカレー ・チキンナゲット(小2こ、中3こ) ・かいそうサラダ	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう パン粉	油 ごま ごま油
28火	・牛乳 ・コッペパン ・いちごジャム ・ポテトチーズオムレツ ・ドレッシングサラダ ・ウインナースープ	たまご ベーコン ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし	パン いちごジャム じゃがいも さとう しろいんげんまめ	油
30木	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉のごまがらめ ・ひじきのにももの ・とうふのみそしる	ぶた肉 だいず ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま