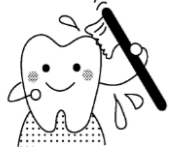


令和8年6月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 よくかんで食べよう!

歯を大切にしていね



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		
1月	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ ふのみそしる	ぶた肉 おから ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん しろねぎ レモン きゅうり とうもろこし キャベツ えだまめ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう ふ	ごま油 ごま ノエッグ マヨネーズ
2火	牛乳 セルフチキンカツバーガー (まるパン チキンカツ) フレンチサラダ パンキンプオタージュ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン 小麦粉 パン粉 さとう	油
3水	牛乳 ごはん いわしのおかか くわわかめのおしそあえ ちくぜんに	いわし かつおぶし とり肉	牛乳 くわわかめ	ほうれんそう にんじん あかしそ さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ れんこん こんにやく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油 ごま
4木	牛乳 ソフトめんミートソース オムレツ かみかみサラダ	ぶた肉 とり肉 だいたず たまご	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ セロリ れんこん ごぼう キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング
5金	牛乳 まめごはん かれのいからあげ キャベツのごまマヨあえ もずくのみそしる	かれい とうふ 油あげ みそ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 かたくり粉	油 ごま ノエッグ マヨネーズ
8月	牛乳 れんこんカレー こんぶサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ れんこん キャベツ パイン りんご バナナ	米 さとう みかんゼリー	油
9火	牛乳 こくとうパン さけのマスタードやき ふるさとドレッシングサラダ ABCスープ	さけ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こくとうパン マカロニ	ノエッグ マヨネーズ ドレッシング
10水	牛乳 わかめごはん こいわしのうめだれかけ ごもくきんびら つくねじる	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ こいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	うめ ごぼう れんこん もやし こんにやく たまねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉	油 ごま油
11木	牛乳 コッペパン いちごジャム とうふのミートグラタン アスパラサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	とうふ ぶた肉 だいたず ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ
12金	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ あまざる なめこのみそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん なめこ	米 小麦粉 コーンフレーク さとう	油
15月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ おひたし じゃがいものみそしる	あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



※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		
16火	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため じゃがいものちゅうかサラダ かきたまじる	ぶた肉 ハム とうふ たまご	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま油
17水	牛乳 ごはん はまちのオーロラソース ごまざる しんじこのしじみじる	はまち しじみ とり肉 みそ	牛乳	ピーマン さやいんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ	米 さとう かたくり粉	油 ノエッグ マヨネーズ ごま
18木	牛乳 キャロットパン とり肉のいちじくソースやき トマトサラダ クリームシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	キャロットパン いちじくジャム じゃがいも	油
19金	牛乳 ごはん さばのてりやき のやきのサラダ ふるさとじる	さば あごのやき とり肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ ごま
22月	牛乳 ごはん はるまき もやしのナムル あつあげのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし	米 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	ごま油 ごま油
23火	牛乳 コッペパン マーマレード しろみぎかなのメキシカンソース やさしいサラダ やさしいとまめのスープ	ホキ ハム だいたず	牛乳	ピーマン にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん エリンギ えだまめ とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 しろいんげんまめ マーマレード じゃがいも	ごま油
24水	牛乳 ごはん とり肉のこうみやき なっとうあえ みだくさんみそしる	とり肉 なっとう 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	あおねぎ ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ キャベツ こんにやく ごぼう うめ	米 じゃがいも さとう	ごま油
25木	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのあまがらめ こんぶあえ ゆばのすましじる	ぶた肉 とりレバー ゆば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう	油
26金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき ビーフンサラダ マーボーじる	しいら とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	米 ビーフン さとう かたくり粉	ノエッグ マヨネーズ ごま油 ドレッシング ごま油
29月	牛乳 ごはん とり肉とこうやとうふの カレーふうみ ほうれんそうとコーンのあえもの しらたまだんごのみそしる	とり肉 こうやとうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう しらたまもち	油
30火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ミートボールの デミグラスソースかけ ツナポテトサラダ ミネストローネ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ズッキーニ マッシュルーム	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも マカロニ パン粉	ノエッグ マヨネーズ

献立リレー: 実道学校給食センター