

令和8年9月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！



松江市立八雲中学校

		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とのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1火	牛乳 ごはん とり肉のおかかマヨ焼き じゃこチーズあえ なつやさいのみそしる	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ たまねぎ なす とうもろこし	米 かたくり粉	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごま油
2水	牛乳 ビビンバどんぶり ちゅうかサラダ フォアのスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たけのこ もやし にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう フォア かたくり粉	油 ごま油 ごま
3木	牛乳 コッペパン レーズンクリーム ハンバーグトマトソース コーンサラダ ABCスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし エリンギ	パン さとう じゃがいも マカロニ	レーズンクリーム ドレッシング
4金	牛乳 ごはん いわしのてんぷら なっとうあえ かぼちゃのみそしる	いわし なっとう かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 こむぎ粉 かたくり粉	油
7月	牛乳 なつやさいのキーマカレー ふくじんづけあえ フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ なす りんご にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ふくじんづけ パイナップル なし バナナ ナタデココ	米 みかんゼリー	油
8火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ぶた肉のトマトに ドレッシングサラダ パンブキンポタージュ	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり エリンギ	パン ブルーベリージャム さとう	油
9水	牛乳 ごはん かれのいのからあげ きんぴらごぼう とうふのみそしる	かれい とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10木	牛乳 みそラーメン だいずとごぼうのメンチカツ ナムル	ぶた肉 みそ とり肉 だいず	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく もやし きゅうり ごぼう	ちゅうかめん パン粉 さとう	油 ごま油 ごま
11金	牛乳 ごはん さばのピリからやき オクラときりぼしだいこんのあえもの けんちんじる	さば とり肉 とうふ	牛乳	オクラ にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく しめじ にんにく	米 さとう さといも	ごま ごま油
14月	牛乳 ごはん かつおフライ ごまマヨあえ かしまじる	かつお 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ

献立リレー：鹿島学校給食センター

※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。



		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とのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
15火	牛乳 コッペパン いちごジャム とり肉のこうそうあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン いちごジャム かたくり粉 じゃがいも マカロニ	油
16水	牛乳 おやこどん きんときまめのふくめに きゅうりのすのもの	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ	米 きんときまめ さとう かたくり粉	ごま
17木	牛乳 こくとうパン なすとかぼちゃのミートグラタン げんきサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ウインナー ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ なす とうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	こくとうパン さとう じゃがいも	油
18金	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき しらあえ さつまいものみそしる	さわら 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにゃく たまねぎ	米 さつまいも さとう	ごま
24木	牛乳 コッペパン きなこクリーム オムレツのきのこソース にんじんサラダ アイリッシュシチュー	たまご ツナ とり肉	牛乳	にんじん	エリンギ マッシュルーム キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも もち麦 かたくり粉	きなこクリーム 油
25金	牛乳 ごはん さんまのうめに おかかあえ さといものみそしる つきみだんご	さんま かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	うめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう さといも みたらしだんご	
28月	牛乳 ごはん マーボーなす マロニーときくらげのサラダ いももちスープ	ぶた肉 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ なす たけのこ にんにく きくらげ しいたけ たまねぎ	米 マロニー かたくり粉 さとう いももち	ごま ごま油 油
29火	牛乳 セルフフィッシュバーガー まるパン しろみざかなフライ タルタルソース ひじきサラダ さつまいものとうにゅうスープ	ホキ とうにゅう	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース らっきょう	パン パン粉 こむぎ粉 さつまいも	油 ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ
30水	牛乳 ゆかりごはん がんもどきのふくめに (1人2こ) アーモンドあえ ぶたじる	がんもどき ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	米 さとう じゃがいも	アーモンド

