

令和7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



※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とになる食品		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月	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ なつやさいのサラダ あさりのみそしる	とり肉 とうふ あさり みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	トマト ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 こむぎ粉 コーンフレーク	あぶら
2火	牛乳 コッペパン メープルジャム テリヤキミートボール かぼちゃサラダ ABCスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ キャベツ	コッペパン メープルジャム さとう かたくり粉 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
3水	牛乳 ごはん ぶたキムチ パンサンスー おくらとたまごのスープ	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん おくら	はくさいキムチ にんにく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 マロニー さとう かたくり粉	ごまあぶら
4木	牛乳 ごはん さばのトマトソースに おかかあえ つくねじる	さば かつおぶし あぶらあげ とり肉	牛乳	トマト にんじん こまつな チンゲンサイ 青ねぎ	もやし きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	米	
5金	牛乳 ごはん あげだしとうふの肉そぼろかけ ツナボテトサラダ なつやさいのみそしる	とうふ ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ トマト おくら	たまねぎ きゅうり なす	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
8月	牛乳 ごはん こうやどうふのたまごとじ くきわかめのしそあえ ごまキムチじる	こうやどうふ とり肉 たまご かつおぶし みそ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 かんてん くきわかめ	さやいんげん あかしそ にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま
9火	牛乳 セルフフィッシュバーガー 「まるパン」 「しろみぎかなフライ」 タルタルソース げんきサラダ ミネストローネ	ホキ かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ らっきょう	パン パン粉 こむぎ粉 じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
10水	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ぶたレバー ツナ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト さやいんげん こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり りんご パナナ なし パイナップル	米 さとう	あぶら
11木	牛乳 ごはん ぶた肉のごまがらめ のりあえ とうふのみそしる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ にんにく	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
12金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき きりぼしだいこんのごまずあえ だんごじる	しいら みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう	米 さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま

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とになる食品		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	
16火	牛乳 キャロットパン かぼちゃひき肉フライ ビーンズサラダ こんさいのコンソメスープ	ぶた肉 だいず チキンハム	牛乳	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし れんこん ごぼう だいこん	キャロットパン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	あぶら ごま
17水	牛乳 ごはん さわらのピリからやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	さわら みそ かつおぶし あぶらあげ なっとう	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし にんにく うめ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも さとう	ごまあぶら
18木	牛乳 ジャージャーめん シューマイ(1人2こ) ちゅうかサラダ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 白ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん かたくり粉 さとう こむぎ粉	あぶら ごまあぶら
19金	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ なすのみそしる	ぶた肉 ツナ おから とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白ねぎ レモン とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なす えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
22月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ うめのかおりあえ さつまいものみそしる	あじ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しめじ	米 こむぎ粉 パン粉 さつまいも	あぶら ごま
24水	牛乳 ごはん とり肉のマスタードやき ひじきのにもの かしまじる	とり肉 だいず あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
25木	牛乳 コッペパン きなこクリーム いわしのアングレーズ えだまめサラダ とうにゅうスープ	いわし とうにゅう とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ しめじ	パン かたくり粉 さとう パン粉 じゃがいも	きなこクリーム あぶら
26金	牛乳 ごはん やきししゃも(1人2尾) しらあえ じゃがいものそぼろに	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう れんこん	米 さとう じゃがいも	ごま
29月	牛乳 ごはん あじつけのり とり肉とえだまめのあげに おちゃサラダ しんじこのしじみじる	とり肉 チキンハム しじみ みそ	牛乳 のり	にんじん せんちゃ 青ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
30火	牛乳 コッペパン りんごジャム オムレツのなつやさいソースかけ グリーンサラダ アイリッシュチュー	たまご とり肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン りんごジャム さとう じゃがいも おおむぎ かたくり粉	あぶら