

令和6年 7月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 暑さに負けない食事をしよう



		おもなざいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元気になる ます		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごか します	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	牛乳 ごはん ねぎしおぶたどんのぐ モロヘイヤのおかかあえ なすとあぶらあげのみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	もやし なす たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきだけ しろねぎ レモン	こめ かたくりこ	ごまあぶら
2火	献立リレー 牛乳 こくとうパン とりにくのバーベキューソース マカロニサラダ トマトたまスープ	とりにく ツナ たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ レタス	パン かたくりこ さとう こくとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ
3水	牛乳 麦ごはん いわしのいそあげ ごますあえ とりつくねのみそしる	いわし とりにく みそ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま
4木	牛乳 ごはん マーボーなす じゃがいものちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ なす きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
5金	七タ献立 牛乳 ごはん ほしのコロック なっとうあえ そうめんじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく なっとう かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	こめ さとう そうめん じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら
8月	牛乳 ごはん なつやすみのげんきっこカレー とんかつ かいそうサラダ	ぶたにく	牛乳 こんぶ わかめ のり	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ しょうが	こめ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら
9火	牛乳 コッペパン はちみつ&マーガリン オムレツ えだまめサラダ だいずのミートソースに	ぶたにく たまご だいず	牛乳	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも はちみつ&マーガリン	あぶら ドレッシング



		おもなざいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元気になる ます		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごか します	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10水	牛乳 麦ごはん さけのうめマヨやき こまつなのいそかあえ あかだしみそしる	さけ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ えのきだけ たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう	ノンエッグマヨ
11木	牛乳 ちゅうかめん ひやしちゅうかスープ ひやしちゅうかのぐ パリパリはるまき フルーツポンチ	ハム ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり もやし ナタデココ みかん すいか バナナ	ちゅうかめん こむぎ さとう しらたまだんご ゼリー	あぶら ごまあぶら
12金	牛乳 ごはん やきししゃも(2個) ひじきのマヨあえ じゃがぶたキムチ	ししゃも とりにく ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ キムチ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
16火	牛乳 パイナップルパン とりにくのチリソースかけ げんきサラダ ミートボールとやさいのスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ パイナップル	パン さとう かたくりこ	あぶら
17水	牛乳 麦ごはん もずくどんのぐ もやしのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎ	あぶら ごまあぶら
18木	牛乳 ごはん あじのばいにくソースかけ ごまドレッシングあえ あつあげのみそしる	あじ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう なす うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング

※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。