

# 令和7年7月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 暑さに負けない食事をしよう!

松江市立八雲小学校・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	おもなざいりよう					
		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		おもに体の調子をどとのえる食品		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火	牛乳 コッペパン いちごジャム とりにくのパーベキューソース おくらと きりぼしだいこんのあえもの レタスとたまごのスープ	とり肉 ツナ たまご	牛乳	おくら にんじん	たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり しめじ レタス	パン いちごジャム かたくり粉 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
2水	牛乳 ごはん さわらのうめマヨネーズやき のりあえ あつあげのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
3木	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー オムレツ かいそうサラダ	たまご ぶた肉	牛乳 わかめ とさかのり こんぶ	かぼちゃ ピーマン トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす りんご きゅうり キャベツ にんにく	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
4金	牛乳 ごはん あじのソースかけ たくあんあえ とうにゅういりみそしる	あじ とり肉 とうにゅう みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし たくあん たまねぎ こんにゃく しめじ	米 かたくり粉 さとう	あぶら
7月	牛乳 ごはん ぶたにくとピーマンの ごまソースいため わふうサラダ そうめんじる	ぶた肉 ちくわ	牛乳 のり	ピーマン ほうれんそう さやいんげん にんじん おくら 青ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	米 さとう そうめん	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
8火	牛乳 パンパン さけのレモンソース じゃがいもとチーズのソテー やさいスープ	さけ チキンハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン キャベツ レタス エリンギ	パンパン かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら
9水	牛乳 ごはん マーボーなす こんにゃくサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン モロヘイヤ 青ねぎ	なす こんにゃく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 かたくり粉 さとう こむぎ粉	あぶら ごま ごまあぶら

日	こんだて	おもなざいりよう					
		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		おもに体の調子をどとのえる食品		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木	牛乳 ちゅうかめん 一食ひやしちゅうかスープ ひやしちゅうかのぐ えだまめとうふのメンチカツ フルーツポンチ	たまご チキンハム とうふ とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし パイン すいか バナナ もも ナタデココ	ちゅうかめん パン粉 かたくり粉 さとう しらたまだんご ゼリー	あぶら ごまあぶら
11金	牛乳 ごはん さばのしおやき れんこんのごまドレあえ なつやさいのみそしる	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ トマト おくら	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん たまねぎ なす	米	ごま
14月	牛乳 ごはん いわしのうめに かんでんいりすのもの じゃがぶたキムチ	いわし ぶた肉	牛乳 かんてん	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく はくさいキムチ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら
15火	牛乳 セルフミートサンド コッペパン セルフミートサンドのぐ トマトサラダ パンブキンポタージュ	とり肉 ぶた肉 だいたず ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく	コッペパン こむぎ粉	あぶら
16水	牛乳 えだまめゆかりごはん とり肉のごまてりやき モロヘイヤのおかかあえ わかめのみそしる	とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	あかしそ モロヘイヤ おくら にんじん 青ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しいたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま
17木	牛乳 ごはん さんまのピリからソース アーモンドじゃこあえ とうふのすましじる	さんま とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう アーモンド 米粉	あぶら

旬の食材：ピーマン・なす・かぼちゃ・おくら・きゅうり・えだまめ  
モロヘイヤ・とうもろこし・トマト  
じゃがいも・ぶどう・メロン・すいか・しじみ

夏野菜は、水分やビタミン  
がたっぷりです。熱中症予  
防や夏バテ予防のために  
しっかり食べましょう!

