

令和6年 6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 よくかんで食べよう！

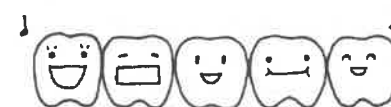
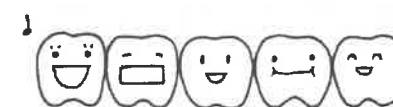
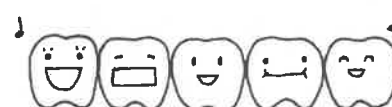


日	こんだて	あかめしよくひん おもに体をつくるものになる食品		おもなさいりょう みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしよくひん おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	牛乳 ごはん ぶたにくとアスパラのスタミナいため うめあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン にら ねぎ	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)		とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パン ジャム	あぶら ドレッシング
4火	牛乳 まるパン ブルーベリージャム チキンナゲット カラフルサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パン ジャム	あぶら ドレッシング
5水	牛乳 ごはん れんこんカレー こいわしのこめこあげ かいそうサラダ	ぶたにく いわし	牛乳 こんぶ わかめ のり	にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ	こめ むぎ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
6木	牛乳 コッペパン (セルフミートサンド) ミートサンドのぐ カミカミサラダ ミニウィンナーのスープ	とりにく ぶたにく だいず ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
10月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき こんにやくサラダ かきたまじる	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ こんにやく しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
11火	牛乳 こくとうパン とりにくのマーマレードやき にんじんサラダ あおだいずポタージュ	とりにく ツナ ベーコン あおだいず	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう こくとう マーマレード	あぶら
12水	牛乳 ごはん アジのこうみフライ きりぼしだいこんのベーコンいため しじみじる	アジ ベーコン しじみ みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
13木	牛乳 ソフトめん にくみそソース しゅうまい パンサンスー	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だけのこ しいたけ きゅうり もやし	ソフトめん こむぎこ さとう かたくりこ マロニー	ごまあぶら
14金	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ ごまマヨネーズあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	のやき たまご ハム あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨ
17月	牛乳 ごはん とりにくのかおりやき やさしいおかかあえ みそけんちんじる	とりにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	こめ	ごまあぶら

ひとくち30回
かんで食べよう

今月はしまね・ふるさと給食月間です。
この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元食材を使います！

南・北・西学校給食センター
おすすめ献立



歯を大切にしていね



日	こんだて	あかめしよくひん おもに体をつくるものになる食品		おもなさいりょう みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしよくひん 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
18火	牛乳 まるパン (セルフソースカツサンド) ソースカツ キャベツとアスパラのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス	パン さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
19水	牛乳 麦ごはん さけのしおこうじやき ひじきのにもの のっぺいじる	さけ とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	れんこん えのきたけ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう	
20木	牛乳 キャラットパン てりやきミートボール ツナポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグマヨ
21金	牛乳 ごはん さばのごまソースかけ こまつなのドレッシングあえ とうふのみそしる	さば とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごま
24月	牛乳 ごはん ハンバーグわふうソース きゅうりのすのもの あつあげのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ はるさめ	
25火	牛乳 ごはん いわしのうめに おからサラダ だんごじる	いわし おから ハム あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨ
26水	牛乳 麦ごはん ハヤシライス えだまめのメンチカツ くきわかめサラダ	きゅうりにく とりにく とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん えだまめ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ むぎ パンこ	ドレッシング あぶら
27木	牛乳 コッペパン チョコクリーム とりにくのマスタードマヨやき フレンチサラダ パンブキンスープ	とりにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン チョコクリーム さとう	ノンエッグマヨ あぶら
28金	牛乳 ごはん とびうおのかばやき ごまあえ ふのみそしる	とびうお あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん おくら	もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ふ	あぶら ごまあぶら ごま

※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。