

令和7年6月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 よくかんで食べよう!

歯を大切にしていね



松江市立八雲中学校

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		
2月	牛乳 ごはん チキンなんばん ひじきとだいのすのために はるさめのすましじる	とりにく だいのす あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
3火	牛乳 まるパン ブルーベリージャム ミートボールの デミグラスソースかけ フレンチサラダ おまめのポタージュ	とりにく ぶたにく だいのす	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ マッシュルーム	パン ブルーベリージャム こむぎ粉 さとう 白いんげんまめ	あぶら
4水	牛乳 まめごはん ざわらのてりやき きわかめのしそあえ こんさいのみそじる	ざわら あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 きわかめ	にんじん こまつな あかしそ	グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ たけのこ れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま
5木	牛乳 セルフカツサンド (まるパン ソースカツ) ツナサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン かたくり粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
6金	牛乳 ごはん がんもどきのふくめに(1人2こ) ポテトサラダ つくねじる	がんもどき とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ
9月	牛乳 れんこんカレーライス こいわしの米粉あげ ふくじんづけあえ	ぶたにく	牛乳 こいわし	にんじん こまつな トマト	たまねぎ れんこん グリーンピース キャベツ なす きゅうり だいこん	米 米粉	油
10火	牛乳 まるパン チョコクリーム えびグラタン アーモンドサラダ だいのすのミートソースに	えび 豆乳 ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン さとう 米粉 マカロニ かたくり粉	チョコクリーム あぶら アーモンド
11水	牛乳 ごはん さけのみそマヨやき ごもくきんびら だんごじる	さけ みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう しらたまもち	ノエッグ マヨネーズ ごまあぶら
12木	牛乳 みそラーメン はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく チキンハム とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし きくらげ きゅうり たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう 米粉 こむぎ粉	ごまあぶら あぶら
13金	牛乳 ごはん ぶたにくとレバーのガーリックあげ こんぶあえ ごまキムチじる	ぶたにく とりにく レバー あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく えのきたけ はくさいキムチ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま
16月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ きゅうりのとさずあえ みだくさんみそじる	あじ チキンハム かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	米 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



※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		
17火	牛乳 りんごパン わふうハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	さやえんどう アスパラガス にんじん ブロッコリー	しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんごパン さとう かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング あぶら
18水	牛乳 ごはん とりにくの しまねあかワインソースやき さやえんどうのサラダ トマたまスープ	とりにく みそ ツナ ベーコン たまご	牛乳	にんじん アスパラ トマト こまつな	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米 さとう かたくり粉	あぶら
19木	牛乳 ごはん さばのばいにくソース のりあえ けんちんじる	さば とうふ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ こまつな	うめ こんにゃく キャベツ もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら
20金	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナため マヨネーズあえ しんじこのしじみじる	ぶたにく だいのす ちくわ しじみ みそ	牛乳	にら こまつな あおねぎ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 ごま ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ	あぶら
23月	牛乳 ごはん いわしのうめに はるさめのすのもの にくじゃが	いわし かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 はるさめ さとう じゃがいも	あぶら
24火	牛乳 セルフウインナー犬 コッペパン ウインナーケチャップソースかけ げんきサラダ コンソメスープ	ウインナー チキンハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
25水	牛乳 ごはん はまちのからあげ ごまあえ しんたまねぎのみそじる	はまち あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも かたくり粉	ごま あぶら
26木	牛乳 まるパン いちごアンドマーガリン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのソテー ミネストローネ	ぶたにく とうにゅう とりにく ウインナー	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こまつな トマト さやいんげん	たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン パン粉 さつまいも じゃがいも マカロニ いちごジャム	あぶら ごまあぶら マーガリン
27金	牛乳 ごはん ぶたれんこん なっとうサラダ じゃがいものみそじる	ぶたにく なっとう チキンハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ
30月	牛乳 ピリからにくみそどんぶり ひじきとチーズのサラダ とうふのごもくスープ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳 ひじき チーズ	さやえんどう こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しいたけ	米 さとう	ドレッシング ごまあぶら

【 献立リレー 】

献立リレーでは、松江市内にある8つの給食センターの献立を紹介します。
給食センターのある地域の特色をいかした献立を紹介いたしますので、楽しみにしててくださいね!
今月は、宍道学校給食センターの「宍道湖のしじみ汁」が登場します。

