

令和8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		おもに体の調子をとどのえる食品		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 水	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー トマトオムレツ かんでんサラダ	とり肉 ぶたレバー たまご ツナ	牛乳 かんでん	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり りんご	米	ドレッシング 油
2 木	牛乳 パンパン てづくりかぼちゃグラタン げんきサラダ コンソメスープ	とり肉 とうにゅう チキンハム かつおぶし だいず	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ えだまめ レタス	パンパン マカロニ 米粉 さとう じゃがいも 白いんげんまめ	油
3 金	牛乳 ごはん いわしのカリカリフライ (小2こ、中3こ) モロヘイヤのあおじそあえ じゃがぶたキムチ	とり肉 かつおぶし	牛乳 いわし	モロヘイヤ オクラ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさいキムチ こんにやく	米 じゃがいも 米粉 かたくり粉 さとう	油
6 月	牛乳 ツナそぼろごはん ごまドレあえ なすのみそしる	ツナ おから チキンハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな あおねぎ	こんにやく キャベツ たまねぎ なす	米 さとう じゃがいも	ごま
7 火	牛乳 ごはん あじのソースに なっとうあえ そうめんじる	あじ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	もやし たまねぎ しいたけ うめ	米 さとう かたくり粉 そうめん	油
8 水	牛乳 ごはん ぶた肉とピーマンの ごまソースいため のりマヨサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 ちくわ とうふ	牛乳 のり	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たけのこ	米 小麦粉 さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ ごま油

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		おもに体の調子をとどのえる食品		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		
9 木	牛乳 ひやしちゅうか 「ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかの具 スープ かぼちゃコロケ フルーツポンチ	たまご チキンハム ぶた肉	牛乳	トマト かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ パン もも すいか バナナ りんご	ちゅうかめん さとう さつまいも パン粉 ゼリー しらたまだんご	ごま油
10 金	牛乳 ごはん さわらのうめマヨネーズやき こんぶあえ とうにゅういりみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ こんにやく えのきたけ	米	ノンエッグ マヨネーズ
13 月	牛乳 ごはん チキンなんばん ひじきとだいずのいために なつやさいのみそしる	とり肉 油あげ みそ だいず ちくわ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト オクラ	たまねぎ なす キャベツ	米 かたくり粉 さとう	油
14 火	牛乳 セルフドック 「コッペパン ウインナーケチャップソースかけ ねばねばサラダ とうにゅうコーンスープ	ウインナー とり肉 とうにゅう	牛乳 めかぶ	オクラ にんじん チンゲンサイ	えのきたけ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マロニー じゃがいも さとう	油
15 水	牛乳 ごはん さばのみそに えだまめとれんこんの ごまマヨあえ もずくのすましじる	さば みそ とうふ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	れんこん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ たまねぎ	米 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま
16 木	牛乳 キムチじゃこチャーハン あげぎょうぎ(1人2こ) パンサンサー モロヘイヤのスープ	ぶた肉 チキンハム たまご とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん モロヘイヤ	はくさいキムチ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり たけのこ たまねぎ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま

