

令和6年 8・9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 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！

生活リズムをととのえる



		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちようしをとのえ元氣になります		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
8/30 月	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナため アーモンドあえ かぼちゃとなすのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ キャベツ もやし なす	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド
9/2 月	牛乳 ごはん さわらのてりやき こまつなのりマヨあえ あぶらあげのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ	ノンエッグマヨ
3 火	牛乳 こくとうパン とりにくとなすのトマトに フレンチサラダ やさしいスープ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	トマト いんげん にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ なす	パン さとう こくとう かたくりこ	あぶら
4 水	牛乳 ごはん かぼちゃのポークカレー えだまめサラダ なしいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン えだまめ	たまねぎ きゅうり バナナ みかん なし ナタデココ	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング
5 木	牛乳 まるパン (セルフフィッシュバーガー) しろみざかなフライ タルタルソース ひじきとチキンのサラダ ABCスープ	ホキ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん パセリ	キャベツ たまねぎ らっきょう	パン さとう パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
6 金	牛乳 ごはん とりにくのつけやき かんでんいりすのもの とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳 かんてん	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら
9 月	牛乳 ごはん とりにくとえだまめのあけに こんぶあえ いとこまぼこのすましじる	とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら
10 火	牛乳 カレーピラフ ポロニアステーキ あおじそドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ	ドレッシング
11 水	牛乳 ごはん あじのしょうゆかおりあげ なっとうあえ じゃがいものみそしる	あじ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
12 木	牛乳 コッペパン いちごジャム てりやきミートボール ビーンズサラダ パンブキンスープ	とりにく ぶたにく ハム だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん えだまめ	いちご キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン さとう かたくりこ しろいんげんまめ きんときまめ	ノンエッグマヨ あぶら
13 金	牛乳 ごはん さんともコロック さんしょくあえ なすのみそしる つきみだんご	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし なす	こめ さとう パンこ さんとも だんご	あぶら ごま ごまあぶら

季節の果物が登場します！



※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。

		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちようしをとのえ元氣になります		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
17 火	牛乳 ソフトめん ミートソース チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	めん こむぎこ	あぶら ドレッシング
18 水	牛乳 ごはん さけのおこうじやき のりごまあえ さつまいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ さつまいも	ごま
19 木	牛乳 キャロットパン とりにくのマーマレードやき ツナサラダ ポトフ	とりにく ウインナー ツナ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マーマレード じゃがいも	あぶら
20 金	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし やさしいえのきのみそしる	さば かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
24 火	牛乳 まるパン (セルフてりやきハンバーガー) てりやきハンバーグ ハムサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
25 水	牛乳 ごはん ぶたにくのごまがらめ ふくじんづけあえ みそけんちんじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま
26 木	牛乳 コッペパン きなこクリーム さかなのコロコロあげ ポテトサラダ ベーコンとこんさいのスープ	ホキ ハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり れんこん だいこん	パン かたくりこ じゃがいも きなこクリーム	あぶら ノンエッグマヨ
27 金	牛乳 ごはん ビビンバどんぐ ちゅうかあえ ワナンスープ	ぶたにく かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ はくさい もやし	こめ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら
30 月	牛乳 ごはん さばのわふうカレーに こまつなサラダ みだくさんじる	さば ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう	ノンエッグマヨ

鹿島学校給食センター
おすすめ献立

夏休みが終わり
2学期が始まりました

2学期が始まりましたが、元気に登校できましたか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。2学期も給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

十五夜は家族で
お月見しませんか

旧暦の8月15日を『十五夜』といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、だんごや里芋、枝豆など、その年にとれた初物やススキを供えて月見をしたそうです。今年の十五夜は、9月17日です。給食では、13日に『十五夜献立』を予定しています。お月見を想像しながら食べてくださいね！