

8・9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

北センター校区

☆は新献立です



松江市教育委員会
(令和2年 8・9月)

日・月	こんだてめい						いまでおきものしょうくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8/28・金	・まるパン ・りんごアンドマーガリン ・牛乳 ・オムレツの トマトソースかけ ・カラフルサラダ ・パンネのスープ	たまご ツナ あさり	牛乳	トマト にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ レモン キャベツ むらさきキャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム さとう でんぷん マカロニ	油 マーガリン	乳製品 いも
31・月	・ごはん ・牛乳 ・キムチにくじゃが ・いわしのおかか ・しあえ	ぶたにく いわし かつおぶし	牛乳	にんじん きぬさや あおじそ	たまねぎ いとこんにやく キャベツ きゅうり はくさいキムチ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油	海そう 豆
1・火	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・きりほしだいこんの こますあえ ・けんちんじる	さば とりにく とうふ	牛乳	あおねぎ にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん レモン たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん むぎ さとう	ごま ごま油 油	小魚 きのこ
2・水	・ひやしちゅうか ・牛乳 ・わかどりと こやどうふのあげに れいとうみかん	ローズハム いとこまほこ とりにく たまご こやどうふ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ えだまめ みかん	ちゅうかめん さとう でんぷん	油	緑黄色 野菜 種実
3・木	・ごはん ・牛乳 ・かつおフライ ・こんさいのごまドレあえ ・なめこのみそしる	かつお とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ れんこん なめこ レモン	ごはん むぎ パンこ こむぎこ	油 ごま	卵 いも
4・金	・なつやすいかレーライス ・牛乳 ・こまつなのソテー ・フルーツミックス	きゅうり とりにく ローズハム	牛乳	かぼちゃ ゴーヤ こまつな にんじん	なす たまねぎ りんご みかん もやし もも しめじ とうもろこし パイナップル	ごはん むぎ バナナ バナナ バナナ バナナ	油	魚介 豆
7・月	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ☆さけのパンこやき ・オリブサラダ ・ミネストローネ	さけ とりにく あさり	牛乳	ハセリ あかピーマン にんじん トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ じゃがいも ひよこめ	油 チョコクリーム	乳製品 果物
8・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとかほちやの いために ・ほうれんそうのおひたし ・つみれじる	ぶたにく あじだんご うすあげ みそ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ グリーンピース ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう	油	海そう 淡色 野菜
9・水	・ごはん ・牛乳 ・しろみぎかなの レモンソースかけ ・ひじきのサラダ ・フォーのスープ	たら とりにく ローズハム	牛乳 ひじき	こまつな にんじん にら	きりほしだいこん レモン たまねぎ もやし	ごはん むぎ でんぷん バナ さとう	油	卵 豆
10・木	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・チキンピーズ ・シーフードソテー ・にじっせいきなし	だいち とりにく えび いか あさり	牛乳	にんじん いんげんまめ	たまねぎ にじっせいきなし	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも でんぷん	油	緑黄色 野菜 種実
11・金	・ごはん ・牛乳 ・がんとどきのふくめに 小：1〜2年1c、3〜6年2c 中：2c ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・かしまじる	がんとどき ツナ みそ こやどうふ くらだいず	牛乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えだまめ たまねぎ とうもろこし レモン グリーンピース	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	肉 きのこ

味めぐり：イタリヤ

北センター校区



日・月	あかのしょうくひん おもにからだをつくる ものになるしょうくひん		みどりのしょうくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょうくひん		きいろのしょうくひん おもにエネルギーの もとになるしょうくひん		いまでおきものしょうくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのスタミナあげ こまつな ・みそスープ	ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	ごはん むぎ でんぷん さとう じゃがいも	油	小魚 淡色 野菜
15・火	・ソフトめんにくみそソース ・牛乳 ・やきししゃも (小：2尾、中：2尾) ・ひよこめと アーモンドのサラダ	ぶたにく しいたけ ししゃも みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だけ きゅうり キャベツ しいたけ	ソフトめん ひよこめ さとう でんぷん	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	海そう 緑黄色 野菜
16・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに こんにやくサラダ ・かきたまじる	さば ローズハム たまご	牛乳	にんじん きぬさや	こんにやく もやし きゅうり しょうが たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	ごま ごま油	乳製品 いも
17・木	・ごはん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・じゃこあえ ・しらたまふのみそしる	とりにく なっとう みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも しらたまふ さとう	ごま油	卵 きのこ
18・金	・こくどうパン ・牛乳 ・ホキフライ ・かいそうサラダ ・コンソメスープ	ホキ いとこまほこ	牛乳 こんぶ わかめ しろうり くわかめ あかとさかのり しろうとさかのり	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり たまねぎ	こくどうパン パンこ こむぎこ じゃがいも	油	大豆 製品 種実
23・水	・ごはん ・牛乳 ・ポコポコ ・ポコポコのナムル ・ワンタンスープ ・こさかなアーモンド	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 かたくいわし	にら にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ごはん むぎ でんぷん さとう こむぎこ	油 ごま油 ごま アーモンド	魚介 いも
24・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのしおこうじやき ・はるさめと めかぶのすのもの ・さつまいものみそしる	さわら うすあげ みそ	牛乳 めかぶ	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ さつまいも さとう	油	肉 緑黄色 野菜
25・金	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ・わかどりの いちじくソースかけ ・げんきサラダ ・はたてのスープ	とりにく ローズハム はたて かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	パン でんぷん さとう いちじくジャム	油 きなこクリーム	乳製品 豆
28・月	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・ハタハタのからあげ ・ちゅうかサラダ	あつあげ ぶたにく ハタハタ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけ しいたけ ヤングコーン キャベツ きくらげ きゅうり	ごはん むぎ でんぷん さとう マカロニ	油 ごま油	小魚 果物
29・火	・ツナそばろごはん ・牛乳 ・ちくさあえ ・ぶたじる	ツナ たまご ぶたにく うすあげ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	だいこん ごぼう しろうり ねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油	きのこ 種実
30・水	・まるパン ・マーガリン ・牛乳 ☆ミートボールの デミグラスソースかけ ・わかめサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ミートボール	牛乳 わかめ	ハセリ にんじん かぼちゃ	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	油 マーガリン	大豆 製品 いも



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

平均栄養価 (小) (中)

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

エネルギー 656 kcal 799 kcal

たんぱく質 28.9g 34.1g

