

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

西センター校区		★は新献立です						松江市教育委員会 (令和2年 8・9月)
日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのよろしさを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いそいで おきょう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 / 28 ・ 金	・なつやさいカレーライス ・牛乳 ・こまつなのソテー ・フルーツミックス	きゅうり ローズハム	牛乳	かぼちゃ コーヤ こまつな にんじん	たまねぎ なす りんご しめじ とうもろこし パイナップル	ごはん むぎ なたでココ	油	乳製品 海そう
31 ・ 月	・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	肉 いも
1 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・キムチにくじゃが ・いわしのおかか ・しそあえ	ぶたにく いわし かつおぶし	牛乳	にんじん きぬぎ あおじそ	たまねぎ いとこんにゃく 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	大豆 製品 きのこ
2 ・ 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 フォー さとう	油	淡色 野菜 果物
3 ・ 木	・ひやしちゅうか ・牛乳 ・わかどり ・こうどうぶのあげに ・れいとうみかん	ローズハム いとがまほこ とりにく たまご こうどうぶ	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	魚介 種実
4 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・きりほしだいこんの こまつあえ ・けんちんじる	さば とりにく どうぶ	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 こんにゃく	ごはん むぎ さとう	ごま ごま油 油	小魚 豆
7 ・ 月	・ひじきごはん ・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 どうぶ うすあげ みそ	牛乳 ひじき	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 ごむぎこ	油 ごま	乳製品 いも
8 ・ 火	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・チキンピース ・シーフードソテー ・にじっせいきなし	たいす 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	海そう 淡色 野菜
9 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・あじのあますかけ ・ぶくしんづけあえ ・はるさめスープ	あじ いとがまほこ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり いたけ ぶくしんづけ	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油	卵 きのこ
10 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとかぼちゃの 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	果物 種実
11 ・ 金	・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 ひよこまめ	油 チョコクリーム	大豆 製品 小魚 緑黄色 野菜

味めぐり：イタリア



西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのよろしさを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いそいで おきょう しょくひん
		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 ・コーンのあえもの ・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 海そう きのこ
15 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・こんにゃくサラダ ・かきたまじる	さば ローズハム たまご	牛乳		にんじん きぬぎや	こんにゃく 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 小魚 いも
16 ・ 水	・ソフトめんにくみそソース ・牛乳 ・やきししゅも (小2尾、中2尾) ・ひよこまめ ・アーモンドのサラダ	ぶたにく たいす ししゅも みそ	牛乳		にんじん	たまねぎ たいす ししゅも きゅうり キャベツ しいたけ	ソフトめん ひよこまめ さとう でんぷん	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 緑黄色 野菜
17 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・フルコギ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ ・ごさかなアーモンド	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 かたくちいわし		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 ごむぎこ	油 ごま油 ごま アーモンド 卵 豆
18 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・さわらのしおこうじやき ・はるさめ ・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 種実
23 ・ 水	・ごとうパン ・牛乳 ・ホキフライ ・かいそうサラダ ・コンソメスープ	ホキ いとがまほこ	牛乳 ごんぶ		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり たまねぎ	ごとうパン パンこ ごむぎこ じゃがいも	油 乳製品 きのこ
24 ・ 木	・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 ぶたにく 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 マロニー	油 ごま油 海そう 緑黄色 野菜
25 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・じゃこあえ ・しらたまぶのみそしる	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 しらたまぶ さとう	ごま油 魚介 淡色 野菜
28 ・ 月	・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 ・ほたてのスープ	とりにく ローズハム ほたて かつおぶし	牛乳 ごんぶ		トマト でんぷん 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 卵 果物
29 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・★がんとどきのふくめに 小1・1・2年1・3・6年2こ 中・2こ ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・かしまじる	がんもどき ツナ わかめ こうどうぶ くるだいま	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
30 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめごんぶあえ ・さといもじる ・つきみだんご	ぶたにく あじだんご うすあげ みそ かつおぶし	牛乳 しおごんぶ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにゃく しいたけ うめ	ごはん むぎ さといも だんご さとう	油 大豆 製品 緑黄色 野菜

お月見献立



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

☆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。

平均栄養価 (小) (中)

エネルギー 657 kcal 802 kcal

たんばく質 28.8g 34.1g

