

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



南センター校区		◆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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いまで おぼろ しょうひん	
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 にんじん ローズハム	牛乳	かぼちゃ ゴーヤ こまつな にんじん	たまねぎ もも なす みかん りんご みかん しめじ とうもろこし バナナアップル	ごはん むぎ パン ナタデココ	油	乳製品 海そう	
31 ・ 月	・ごはん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・じゃこあえ ・しらたま豆腐のみそしる	とり 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 さとう	ごま油	魚介 淡色 野菜	
1 ・ 火	・こくとうパン ・牛乳 ・ホキフライ ・かいそうサラダ ・コンソメスープ	ホキ いとこまほこ	牛乳 こんぶ わかめ しらすのり あかたさかのり しろたさかのり くわかめ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり たまねぎ	こくとうパン パン こ むぎ じゃがいも	油	肉 豆	
2 ・ 水	・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 きぬさや 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	小魚 果物	
3 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・きりぼしだいこんの こまつあえ ・けんちんじる	さば とり とうふ	牛乳	あおねぎ にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん 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	きのこ いも	
4 ・ 金	・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 とうふ 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 でんぶ	油	魚介 種実	
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 とうふ 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 むぎ こ	油 ごま	乳製品 緑黄色 野菜	
8 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・あじのあますかけ ・ぶくじんづけあえ ・はるさめスープ	あじ いとこまほこ	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 だけのこと ぶくじんづけ	ごはん むぎ でんぶ さとう はるさめ	油	肉 海そう	
9 ・ 水	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・チキンピーズ ・コーンソテー ・にじっせいきなし	たいす とり にんじん ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ にじっせいきなし とうもろこし	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも でんぶ	油	卵 淡色 野菜	
10 ・ 木	・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 きぬさや	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 でんぶ	ごま ごま油	きのこ 種実	
11 ・ 金	・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 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 でんぶ さとう じゃがいも	油	大豆 製品 果物	



南センター校区		あかのしょうひん おもにからだをつくる もとのなるしょうひん		みどりのしょうひん おもにからだのうしろ とのなるしょうひん		きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとのなるしょうひん		いまで おぼろ しょうひん
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 ・ 月	・まるパン ・りんごアンドマーガリン ・牛乳 ・オムレツ ・トマトソースかけ ・カラフルサラダ ・ペンネのスープ	たまご ツナ あさり	牛乳	トマト にんじん こまつな	マジョルーム 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 でんぶ マカロニ	マーガリン	小魚 豆
15 ・ 火	・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 でんぶ さとう こむぎ	油 ごま油 ごま アーモンド	魚介 いも
16 ・ 水	・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	乳製品 種実	
17 ・ 木	・ソフトめんにくのみそソース ・牛乳 ・やきししゅも (小:2尾、中:2尾) ・ひよこめと アーモンドのサラダ	ぶたにく だいす ししゅも みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこ しろうねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	ソフトめん ひよこめ さとう でんぶ	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	卵 緑黄色 野菜
18 ・ 金	・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 ローズハム	牛乳 ひじき	こまつな にんじん にら	きりぼしだいこん レモン たまねぎ もやし	ごはん むぎ でんぶ マカロニ さとう	油	大豆 製品 種実
23 ・ 水	・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 だけのこ 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 でんぶ さとう マカロニ	油 ごま油	小魚 いも
24 ・ 木	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・さげのパンこやき ・グリーンサラダ ・ミネストローネ	さげ とり あさり	牛乳	パセリ 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 マジョルーム	パン こ じゃがいも ひよこめ	チョコクリーム	肉 海そう
25 ・ 金	・ツナぞぼろごはん ・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 しろうねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油	豆 きのこ
28 ・ 月	・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 あじだんこ 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	卵 淡色 野菜
29 ・ 火	・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 にんじん ローズハム ほたて 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 でんぶ さとう いちじくジャム	油 きなこクリーム	大豆 製品 いも
30 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに 小:1~2年1こ、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 みそ こやどうふ くらだいす	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	果物 種実



☆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 652kcal | 793kcal | たんぱく質 28.5g | 33.6g

南センター校区

日・種	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを 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		いほで おもに しょうひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・木	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめこんぶあえ ・さといもじる ・つきみだんご 	さんま とりにく	牛乳 しおこんぶ	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 つめ	ごはん むぎ さといも だんご さとう	油	大豆 製品 種実
2 ・金	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・かぼちゃのポターージュ 	ミートボール とうにゅう	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	魚介 果物

お月見献立