

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3年 8・9月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	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 もとなるしょくひん	いえて おきなう しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 ・ 30 ・ 月	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・牛乳 ・わかどりのマーメイドやき ・オクラのおかサラダ ・ピーンスープ	どりにく ロースハム かつおぶし きよにくウィンナー だいす	牛乳	オクラ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ブルーベリージャム マーメイドジャム ひよこまめ さとう	マーガリン 油	乳製品 きのこ
31 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとかぼちゃの いために ・じゃこあえ ・いもちのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ いもち さとう	油	淡色 野菜 果物
1 ・ 水	・ひじきごはん ・牛乳 ・さばのしおこうじやき ・こんさいのごまドレあえ ・なめこのすましじる	さば どりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう れんこん レモン なめこ たまねぎ	ごはん むぎ	ごま 油	卵 いも
2 ・ 木	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのタレ ・牛乳 ・わかどりと こうゆどうふのあげに ・れいとうみかん	だまご いとこまほこ どりにく こうやどうふ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ レモン たまねぎ しいたけ えだまめ みかん	ちゅうかめん でんぶん さとう	油	緑黄色 野菜 種実
3 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・マーボーなす ・かいらしとツナのサラダ ・チンゲンサイのスープ	きゅうりにく ぶたにく だいす まゆりのり まゆりのり あかとさか	牛乳 わかめ しらすくろふのり まゆりのり あかとさか	あかピーマン きピーマン チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ きゅうり レモン とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	魚介 豆
6 ・ 月	・ハヤシライス ・牛乳 ・きりほしだいごんの ピーンいたため ・にじっせいきなし	きゅうりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ きりほしだいごん にじっせいきなし	ごはん むぎ	油 ごま油	小魚 淡色 野菜
7 ・ 火	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・ホキフライ ・カラフルサラダ ・ミートボールのスープ	ホキ ミートボール	牛乳	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マジックルム	パン りんごジャム ごむぎこ パンこ	油	乳製品 いも
8 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・さけのごまマヨネーズやき ・ひじきのにも ・さわにわん	さけ だいす うすあげ ぶたにく いとこまほこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま 油	卵 果物
9 ・ 木	・もすぐどんぶり ・牛乳 ・トマトときゅうりのサラダ ・かきたまみそしる	ぶたにく だまご うすあげ みそ	牛乳 もすぐ	にんじん モロヘイヤ トマト あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	油	魚介 きのこ
10 ・ 金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・タラのチリソース ・はるさめサラダ ・かぼちゃスープ	たら どりにく	牛乳	にんじん こまつな オクラ かぼちゃ	たまねぎ しるねぎ キャベツ きくらげ エリンギ	パン いちごジャム でんぶん さとう はるさめ	マーガリン 油 ごま ごま油	大豆 製品 小魚
13 ・ 月	・ごはん ・牛乳 ・にくみそ ・ピピンバサラダ ・ワントンスープ	きゅうりにく ぶたにく だいす みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし ただけのこ キャベツ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	油 ごま油 ごま	海そう 乳製品

にくみそとサラダをのせてピピンバとんぶりに♪



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 もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん		いえて おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・つくねの てりやきソースかけ ・じゃがいものサラダ ・とうふのみそしる	どりにく ロースハム とうふ こうやどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう きくらげ きゅうり たまねぎ もやし	ごはん むぎ さとう きとう パンこ でんぶん じゃがいも	油 ごま油	卵 小魚
15 ・ 水	・カレーうどん ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・いそべあえ	どりにく うすあげ	牛乳 きびなご のり	にんじん こまつな	たまねぎ しるねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	うどん ごむぎこ	油	果物 種実
16 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのうめやき ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・こんさいじる	さわら ツナ とうふ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	レモン えだまめ たすきこし たまねぎ ごぼう しるねぎ こんにゃく うめ	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ 油	肉 いも
17 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・すのもの ・しらたひのみそしる	どりにく なっとう かまほこ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	だいごん もやし たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま油	魚介 きのこ
21 ・ 火	・パイナップルパン ・牛乳 ・オムレツの デミグラスソースかけ ・ツナピーサラダ ・さつまいものポターージュ	だまご ツナ とうにゅう	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パイナップルパン さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	肉 淡色 野菜
22 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめこんぶあえ ・さとうみそ ・つきまだんご	さんま どりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ さとう だんご さとう	油	乳製品 緑黄色 野菜
24 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・いかにのさらさあげ ・きりほしだいごんの めかぶあえ ・いわしだんごじる	いか ロースハム いわしだんご みそ	牛乳 めかぶ	にんじん こまつな	きりほしだいごん きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま油	肉 いも
27 ・ 月	・まるパン ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	ハンバーグ ツナ	牛乳	ほうれんそう にんじん グリーン アスパラガス	ごぼう レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ 油	魚介 乳製品
28 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・あじのおろしソース ・アーモンドあえ ・とうふのすましじる	あじ とうふ	牛乳	あおねぎ ほうれんそう にんじん	だいごん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん	アーモンド 油	卵 海そう
29 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・あますあえ ・じゃがいものみそしる	うすあげ ぶたにく どりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	もやし たまねぎ なす ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	乳製品 種実
30 ・ 木	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・レモンじょうゆチキン ・げんきサラダ ・あさりのスープ	どりにく ロースハム かつおぶし あさり あつあげ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ	パン いちごジャム でんぶん さとう	油	緑黄色 野菜 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。

☆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 646kca | 785kca |

たんぱく質 27.2g 32.3g



