

# 8・9月の こんだて



献立目標：夏パテの心と体をリフレッシュしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和6年 8・9月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん				
8 / 30 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなしソースかけ ・こんにやくサラダ ・あつあげのみそしる	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	にんじん なし こんにやく きゅうり もやし たまねぎ	なし かたくりこ さとう じゃがいも たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごま 小 655 中 812
9 / 2 ・ 月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・スラッピージョー ・れんこんサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト ピーマン さやいんげん	たまねぎ れんこん きゅうり マッシュルーム どうもろこし	パン かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	小 643 中 805
3 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あまぎあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ピーマン	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えだまめ どうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら 小 683 中 861
4 ・ 水	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃサラダ ・いわしだんごスープ	ぶたにく とりにく だりいず いわしだんご	ぎゅうにゅう ピーマン パズル かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ どうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 837
5 ・ 木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとなすのトマトに ・にんじんとツナのサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ えだまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しるいんげんまめ	あぶら 小 665 中 830	
6 ・ 金	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・おからのいりに ・なつやさいのみそしる	おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん トマト オクラ あおねぎ	にんじん さやいんげん トマト オクラ あおねぎ	たまねぎ なす	げんまいごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら 小 630 中 791
9 ・ 月	・けいはん (ごはん、けいはんのしる) ・いっしょくちらしり ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しいたけ だいこん しろねぎ ごぼう きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも げんまいこ	あぶら 小 630 中 818
10 ・ 火	・ジャージャーめん ・ぎゅうにゅう ・シューマイ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:大2こ) ・チョレギサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま 小 678 中 858
11 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・イカメンチカツ ・うめあえ ・さわにわん	いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん パンこ	あぶら 小 619 中 800	
12 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キム子にくじゃが ・やしきしゃも (小:2こ 中:大2こ) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しゃも こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにやく グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら 小 644 中 804

パンに具をはさんで食べます!

ごはんにしろををかけて、のりをちらして食べます!



北センター校区

日・曜	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん		エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・ 金	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースあえ ・やさしいつばい ネバネバサラダ ・やさしいスープ	さけ なっとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	パン メープルジャム かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら 小 635 中 806
17 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ひじきとえだまめのマヨあえ ・あきなすのみそしる ・つきみだんご	いわし あごりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ えだまめ なす たまねぎ しめじ	ごはん さとう だんご ノンエッグ マヨネーズ	あぶら 小 668 中 821
18 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなとチーズのあえもの ・もずくとどうふのすましじる	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり もずく	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	小 637 中 806
19 ・ 木	・こくどうパン ・ぎゅうにゅう ・スパイシーチキン ・モロッカンサラダ ・ハリラスープ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン セロリ	こくどうパン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら オリーブオイル 小 656 中 824
20 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのカレーあげ ・きりぼしだいこんの めかぶあえ ・どうふのみそしる	さば どうふ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	小 671 中 832
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのステーキソース ・パスタサラダ ・はんぺんのみそしる	とりにく ぶたにく はんぺん みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり どうもろこし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ スパゲティ じゃがいも	あぶら ドレッシング 小 670 中 844
25 ・ 水	・ソフトめんえびいり ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと ・かんてんサラダ	えび とりにく こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ どうもろこし エリンギ キャベツ きゅうり	ソフトめん かたくりこ さとう あぶら	小 649 中 811
26 ・ 木	・さつまいものカレーライス ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・かいそうサラダ	とりにく ぶたレバー たまご	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり こんぶ	オクラ トマト にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	小 688 中 851
27 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・さつまいものみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにやく さとう だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ さとう さつまいも あぶら ごま	小 684 中 846
30 ・ 月	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・★レモンじょうゆチキン ・コーンサラダ ・ミネストローネ	とりにく あざり だりいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト パセリ	レモン キャベツ どうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら ドレッシング 小 673 中 836

☆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。

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、こまつな、さつまいも、あおねぎ、しいたけ

学校給食摂取基準 (小) 650kcal (中) 830kcal エネルギー

