

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

西センター校区

★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	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	
8 / 30 ・ 金	・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 ぶたにく 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
9 / 2 ・ 月	・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 680 中 856
3 ・ 火	・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 どうもろこし	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
4 ・ 水	・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 ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ あかたさかのり しろとさかのり しるふのり 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 697 中 862
5 ・ 木	・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 チーズ あじふんまつ	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 こごぎ	あぶら	小 631 中 797
6 ・ 金	・こくとうパン ・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 ウインナー	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	こくとうパン さとう じゃがいも ひよこめ	あぶら オリーブオイル	小 665 中 835
9 ・ 月	・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 636 中 807
10 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースあえ ・やさしいっぱい 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	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 629 中 797
11 ・ 水	・ジューシーチャーめん ・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 こごぎ	あぶら ごまあぶら ごま	小 687 中 869
12 ・ 木	・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	にんじん チンゲンサイ	なし こんにやく きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 649 中 806

ごはんにするをかけて、
のりをちらして食べます!

パンに具をはさんで
食べます!

味めぐり:モロッコ

献立りー:鹿島センター



西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	
13 ・ 金	・ガパオライス ・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 だいたい いわしだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン パジル かぼちゃ にんじん	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 668 中 840
17 ・ 火	・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 あさり だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん 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 672 中 836
18 ・ 水	・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 あごいりのやき 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	小 669 中 822
19 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・★イカメンチカツ ・うめあえ ・ざわにわん	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
20 ・ 金	・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 ・とりにゅうスープ	とりにく ツナ どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん 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 しろいんげんまめ	あぶら	小 665 中 830
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あますあえ ・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 860
25 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・やさしいしゃも (小:2こ 中:大2こ) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しやしき 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 さとう さつまいも	あぶら	小 649 中 810
26 ・ 木	・ソフトめんえびいり ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと ・こうやどうふのあげに ・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
27 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのカレーやき ・きりぼしだいこんの ・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 さとう	あぶら ごまあぶら	小 628 中 779
30 ・ 月	・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 しいたけ 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 アーモンド	小 685 中 847

☆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。

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

~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

