

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

南センター校区

★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)



南センター校区

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	
8 / 30 ・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 ・やさしいっぱい ネバネバサラダ ・やさいスープ	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 さつまいも じゃがいも	あぶら 小 635 中 806
9 / 2 ・月	・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 だいち いわしだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ 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
3 ・火	・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 655 中 812
4 ・水	・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 ・とにゅうスープ	とりにく ツナ とにゅう	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
5 ・木	・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 ・もずくととにゅうのすましじる	ぶたにく とにゅう ごまがらめ こまつなとチーズのあえもの もずくととにゅうのすましじる	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 807
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 きびなご 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	あぶら 小 631 中 792	
9 ・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・スパイシーチキン ・モロッカンスラダ ・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 ひよこめめ	オリーブオイル 小 656 中 824
10 ・火	・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	いかにく 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	あぶら 小 619 中 800	
11 ・水	・けいはん (ごはん、けいはんのしる) ・いっしょくちらし ・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 しるねぎ 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
12 ・木	・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) ・チョコレギサラダ	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 ごま あぶら ごまあぶら ごま 小 678 中 858	

献立りレー：鹿島センター

味めぐり：モロッコ

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!

日・曜	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あまずあえ ・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
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 あじいりのやき 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 670 中 823
18 ・水	・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 だいち	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
19 ・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 ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま 小 692 中 855
20 ・金	・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 スナックティ じゃがいも	ドレッシング 小 671 中 845
24 ・火	・ソフトめんえびいり ごもくあんかけ ・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
25 ・水	・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 ・とにゅうのみそしる	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 672 中 832
26 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・やきししゃも (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
27 ・金	・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	ぎゅうにゅう 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
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 にんじん	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

