

# 7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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 7月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ★なつやさいのラトウイユ ・にんじんのラペ ・じゃがいもの とうにゅうポタージュ	とりにく ツナ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ レモン	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 オリーブオイル	小 643 中 805
味めぐり：フランス								
2・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのおやき ・アーモンドあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう 	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 もやし ごぼう	ごはん	あぶら アーモンド	小 658 中 817
3・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのだのふくめに こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな かぼちゃ あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう		小 643 中 791
4・木	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゅう ・はまちのピリカラフル ・れいとうみかん	とりにく はまち	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	きゅうり もやし きくらげ えだまめ とうもろこし みかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	小 703 中 869
5・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしのハンバーグ ・あまのがわサラダ ・うおそうめんのみそしる	とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト オクラ にんじん 	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 626 中 796
七夕献立								
8・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・こいわしのこめこあげ ・もやしのナムル	ぶたにく こいわし	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 697 中 863
9・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくの レモンペッパーやき ・コールスローサラダ ・マカロニスープ	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	きなこクリーム あぶら	小 662 中 815

西センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
10・水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす りんご きりぼしだいこん とうもろこし パインアップル もも みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 678 中 840
11・木	・ひじきごぼん ・ぎゅうにゅう ・とりにくと じゃがいものあげに ・しそあえ ・とうふのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	にんじん あおじそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ なす 	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	小 642 中 823
12・金	・パインアップルパン ・ぎゅうにゅう ・さわらのバジルやき ・れんこんのごまドレサラダ ・トマたまスープ	さわら とりにく たまご 	ぎゅうにゅう	パセリ バジル にんじん トマト	れんこん えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パインアップルパン かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 664 中 839
献立リレー：宍道センター								
16・火	・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ひじきとツナのサラダ ・はるさめと あつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	モロヘイヤ にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	小 639 中 803
17・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・もずくのみそしる	とりにく ロースハム かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく あじふんまつ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 666 中 830
18・木	・ごもくごめこうどん ・ぎゅうにゅう ・アジフライ ・ごまざあえ	かまぼこ あぶらあげ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	ごめこうどん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	小 640 中 786

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり  
あおねぎ、にんじん、しいたけ

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

松江市のホームページでは、X(旧Twitter)にも  
給食のレシピを紹介しています。 投稿しています。



☆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。

