

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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 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	・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	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 こんにやく 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
2・火	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゅう ・はまちのピリカラフル ・れいどうみかん	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 どうもろこし 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
3・水	・ネパ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 どうもろこし 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
4・木	・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 ・うおすうめんのみそしる	とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ どうふ 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 どうもろこし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	ドレッシング	小 617 中 785
5・金	・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 だいた 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	小 653 中 804
8・月	・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 どうふ 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 どうもろこし 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
9・火	・ごはん ・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	ざわら 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 どうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	かたくりこ	ごま ドレッシング	小 642 中 795

七夕献立

献立リレー：宍道センター

南センター校区



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	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ★なつやさいのラタトゥイユ ・にんじんのラベ ・じゃがいもの どうにゅうポタージュ	とりにく ツナ だいた どうにゅう	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
11・木	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくと じゃがいものあげに ・しそあえ ・どうふのみそしる	とりにく どうふ 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	・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 ペーコンいため ・フルーツまぜませゼリー	ぶたにく ぶたレバー ペーコン 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 どうもろこし パイナップル 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
16・火	・ごもくこめうどん ・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 だいた	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	ごめうどん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	小 645 中 793
17・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・こまつなチーズの 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 どうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく 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 649 中 798
18・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・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	アーモンド	小 649 中 806

味めぐり：フランス

～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。

