

# 6月の こんだて



献立目標:よくかんで食べよう

西センター校区		★印は、裏面で献立紹介しています。						松江市教育委員会 (令和6年 6月)	
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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)			
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげの みそいため げんまいサラダ かまぼこのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう げんまい	あぶら	小 636 中 802	
4月	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのこめこあげ ほうれんそうと チーズののりあえ こんさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら	小 633 中 794	
歯と口の健康週間4日~10日									
5月	あごだしラーメン ぎゅうにゅう ハムカツ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きりぼし だいこん	ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 635 中 824	
6月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのうめやき しおこんぶあえ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 668 中 829	
7月	ごはん ぎゅうにゅう フェイスジョン ピナグレッツチサラダ おおむぎのスープ	ぶたにく ウインナー <small>ごはんにのせて 食べます</small>	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり エリンギ ズッキーニ	ごはん さとう むぎ しろいんげんまめ	あぶら	小 627 中 780	
味めぐり:ブラジル									
10月	コッペパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ かいそうサラダ チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 637 中 818	
11月	カレーピラフ ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ にんじんサラダ じゃがいもと あさりのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん こまつな	レモン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし グリーンピース	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 681 中 850	
12月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき ごまあえ さわにわん	さば みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	小 637 中 828	
13月	セルフコロッケサンド (まるパン カレーポテトコロッケ) ぎゅうにゅう やさしいサラダ ミートボールスープ	ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 801	
14月	にくそぼろごはん ぎゅうにゅう こんにやくサラダ とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 650 中 816	

西センター校区



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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)		
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ごまドレあえ しんじこのしじみじる	あじ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 622 中 795
18月	★ソフトめん にくみそソース ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ	ぶたにく だいた みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング あぶら	小 660 中 808
19月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまがらめ こまつななどのやきの あえもの はなふのすましじる	ぶたにく あごりのやき	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	小 647 中 806
20月	ごはん いたわかめ ぎゅうにゅう ほしかれいのからあげ ふるさとドレッシングあえ まつえやさいのみそしる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり れんこん レモン たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 633 中 784
21月	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう かたくりこ マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 680 中 858
24月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき かつおあえ けんちんじる	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 623 中 784
25月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき はるさめのすのもの こうやどうふのみそしる	いわし こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 658 中 822
26月	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう たらマヨ スナップえんどうのサラダ ABCスープ	たら とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン スナップ えんどう にんじん こまつな	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし きくらげ	パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 668 中 823
27月	カレーライス ぎゅうにゅう ようふうきんぴら フルーツミックス	とりにく ぶたレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ りんご ごぼう れんこん きりぼしだいこん パイナップル もも みかん なつみかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 644 中 795
28月	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ ひじきのサラダ たまご ほうれんそうのスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 626 中 793



~今月の松江でとれた食材や食品~  
こめ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、  
にんじん、しいたけ、あおねぎ、板わかめ

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

☆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。

