

# 6月の こんだて



献立目標:よくかんで食べよう

南センター校区		松江市教育委員会 (令和6年 6月)						エネルギー (kcal)				
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		エネルギー (kcal)
3・月	こんだてめい ・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 きぬぎ	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 中	625 801			
4・火	・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 中	632 793			
歯と口の健康週間4日~10日												
5・水	・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 中	636 802			
6・木	・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 中	635 824			
7・金	・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 中	662 821			
10・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 中	649 815			
11・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・たらマヨ ・スナックえんどうのサラダ ・ABCスープ	たら とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン スナック 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	きなこクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 中	669 823			
12・水	・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	ごはん さとう	ごま	小 中	629 816			
13・木	・ごはん ・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	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	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 中	650 806			
14・金	・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		小 中	629 807			

南センター校区



日・曜	こんだてめい	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		
17・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 中	623 784
18・火	・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 中	622 797
19・水	★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 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	小 中	651 797
20・木	・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 中	632 783
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなのやきのあえもの ・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 中	647 806
24・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	小 中	671 847
25・火	・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 中	644 795
26・水	・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 きぬぎ	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 中	657 821
27・木	・コッペパン ・チョコクリーム ・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	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム	小 中	635 789
28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・フェイジョン ・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	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 しろいんげんめ	あぶら	小 中	627 780

味めぐり:ブラジル



~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。

