

# 6月の こんだて

献立目標：よくかんで食べよう



北センター校区

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(平成30年 6月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いまで 新献立 しょくひん

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに さげのしおやき こんぶあえ	とうふ ぶたにく さげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい ヤングコーン キャベツ きゅうり	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品 種実
4・月	ごはん 牛乳 いかてんぷら こんにゃくサラダ こんにさいじる	いか ロースハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく もやしきゅうり れんこん たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	油	小魚 緑黄色 野菜
5・火	まるパン 牛乳 りんごアンドマーガリン オムレツ やさしいサラダ ABCスープ	たまご とりにく	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン マカロニ りんごジャム	油 マーガリン	大豆 製品 きのこ
6・水	チキンカレーライス 牛乳 こまつなの ガーリックソテー フルーツミックス	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご パイナップル もも みかん	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油	魚介 淡色 野菜
7・木	ごはん 牛乳 さばのおかか アーモンドあえ あつあげのみそしる	さば かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん むぎ	アーモンド	海そう 果物
8・金	きんぴらうどん 牛乳 あごのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) きりほしだいこんのサラダ フローストヨーグルト	とりにく うすあげ あごのやき	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ しろねぎ きりほしだいこん きゅうり キャベツ	うどん ごむぎこ	油	卵 種実
11・月	ごはん・牛乳 がんもどきのふくめに (小：1～2年1こ、3～6年2こ) 中：2こ キャベツのごますあえ じゃがいものみそしる いたわかめ	がんもどき みそ くろだいす	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	乳製品 緑黄色 野菜
12・火	★マーボーどんぶり 牛乳 きびなごのからあげ ちゅうがサラダ	とうふ きゅうりにく ぶたにく みそ	牛乳 きびなご	にんじん にら	たまねぎ なす えだまめ キャベツ もやし きくらげ	ごはん むぎ さとう でんぶん マロニー ごむぎこ	油 ごま油	海そう 果物
13・水	まるパン・牛乳 ブルーベリーアッドマーガリン ミートボールの クチャップに カラフルサラダ おまめのクリームスープ	ミートボール あおだいす	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう でんぶん じゃがいも ブルーベリージャム しろいんげんまめ	油 マーガリン	魚介 種実
14・木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき うめこんぶあえ かきたまじる	ぶたにく たまご	牛乳 しおこんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	大豆 製品 果物
15・金	カレーピラフ 牛乳 さげのこうそうやき ひじきとツナのサラダ みそスープ	さげ ツナ ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	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 グリーンピース	ごはん むぎ さとう とうもろこし	油 ノンエッグマヨネーズ	卵 いも

日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで 新献立 しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・月	・ごくとうパン 牛乳 ・わかどりたまごのトマトに ・コーンサラダ ・パジルスープ ・かたぬきチーズ	とりにく ロースハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん パジル	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	ごくとうパン さとう でんぶん とうもろこし じゃがいも	油	大豆 製品 きのこ
19・火	・ごはん 牛乳 ・かつおフライ ・だいずサラダ ・とりだんご はるさめのスープ	いとまほこ だいず とりにくだんご かつお	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ はるさめ パンこ ごむぎこ	油 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 いも
20・水	・ごはん 牛乳 ・あつやきたまご ゆかりあえ さわかんにわん ・あじつけのり	たまご ぶたにく	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ	油	魚介 種実
21・木	・コーンラーメン 牛乳 ・かぼちゃのコロッケ グリーンサラダ ・れいとうラ・フランス	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん グリーンアスパラ かぼちゃ	たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ きゅうり レモン ラ・フランス	ちゅうがめん とうもろこし さとう パンこ	油 オリーブ油	卵 海そう
22・金	・ごはん 牛乳 ・にくじゃが いわしのうめ はるさめのすのもの	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり うめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう はるさめ	油	大豆 製品 緑黄色 野菜
25・月	・ごはん 牛乳 ・わらうハンバーグ かつおあえ ・わかどりとやさしいの みそしる	ハンバーグ かつおぶし とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	油	卵 淡色 野菜
26・火	・まるパン・牛乳 いちごジャム ・わかどりとレバーの フレッシュレモンあえ ・きわわかめサラダ ・やさしいスープ	とりにく とりレバー	牛乳 くわかめ	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 いちごジャム でんぶん さとう じゃがいも	油	乳製品 きのこ
27・水	・ごはん・牛乳 ・ぶたキムチ もやしのナムル もずくスープ	ぶたにく こうふ	牛乳 もずく	こまつな にんじん	たまねぎ はくさいキムチ もやし	ごはん むぎ さとう	油 ごま油	魚介 いも
28・木	・ごはん・牛乳 ★せいごだんご あますあんかけ ・いそかあえ ゆばのすましじる ・あじさいゼリー	せいごだんご ゆば	牛乳 のり	あかピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう ゼリー	油	肉 果物
29・金	・まるパン 牛乳 ・マーガリン ・だいずのミートソースに えんどうとコーンのソテー ・メロン	だいず きゅうりにく ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん スナップえんどう	たまねぎ メロン	パン じゃがいも とうもろこし	マーガリン 油	小魚 淡色 野菜

味めぐり・・・島根県(松江市)

☆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。

平均栄養面	(小)	(中)
エネルギー	658 kcal	804 kcal
たんぱく質	26.8 g	31.9 g