

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		松江市教育委員会 (平成30年 6月)						☆は新献立です	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いぼ おぎなう しょうひん	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしき もとのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとななるしょくひん					
1・金	・まるパン ・牛乳 ・セルフミートサンド ・アーモンドサラダ ・コンソメスープ	きゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん グリーンアスパ ラ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ひよこまめ ごぼう さとう	油 アーモンド オリーブ油	魚介 いも	
4・月	・ごはん ・牛乳 ・いかてんぷら ・こんにゃくサラダ ・こんさいじ	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 しろうなぎ	ごはん むぎ さとう ごぼう	油	小魚 緑黄色 野菜	
5・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとアスパラの みそいため ・ごまあえ ・とうふのごもくスープ ・ブルー	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	グリーンアスパ ラ ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ キャベツ だけのこ ブルー	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ごま	乳製品 きのこ	
6・水	・きんぴらうどん ・牛乳 ・あごのゆきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・きりほしだいのサラダ ・フローズンヨーグルト	とりにく うすあげ あごのゆき	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 しろうなぎ きりほしだいの きゅうり キャベツ	うどん ごぼう	油	卵 種実	
7・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがゆき ・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 あおなご	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 でんぷん	油	大豆 製品 果物	
8・金	☆マーボーどんぶり ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・ちゅうかサラダ	とうふ きゅうにく 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 でんぷん マロニー ごぼう	油 ごま油	魚介 海そう	
11・月	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・オムレツ ・やさいサラダ ・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 マロニー りんごジャム	油 マーガリン	小魚 きのこ	
12・火	☆ごはん ・牛乳 ☆せいごだんこの 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	せいごだんこ ゆば	牛乳 のり	あかピーマン こまつな にんじん あおなご	たまねぎ しいたけ キャベツ えのきだけ	ごはん むぎ さとう でんぷん さとう ゼリー	油	肉 果物	
13・水	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのぶくめに [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 しろうなぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	乳製品 緑黄色 野菜	
14・木	・まるパン ・牛乳 ・ブルーベリーアドマーガ ・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 でんぷん じゃがいも ブルーベリージャム しろういんげんまめ	油 マーガリン	海そう 種実	
15・金	・カレーピラフ ・牛乳 ・さけのこうそうゆき ・ひじきとツナのサラダ ・みそスープ	さけ 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	

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき もとのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとななるしょくひん		いぼ おぎなう しょうひん	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18・月	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃが ・いわしのうめに ・はるさめのずのもの	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 さとう はるさめ	油	大豆 製品 緑黄色 野菜	
19・火	・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 ・れいとうろ・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 しろうなぎ キャベツ きゅうり レモン ら・フランス	ちゅうかめん とうもろこし さとう パンこ	油 オリーブ油	卵 海そう	
20・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 ブタデココ	油	魚介 種実	
21・木	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・らっきょうづけあえ ・なめこのみそしる	とうふ うすあげ みそ あじ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ しろうなぎ らっきょう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま	肉 豆	
22・金	・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 ・くきわかめサラダ ・やさいスープ	とりにく とりレバー	牛乳 くきわかめ	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 でんぷん さとう じゃがいも	油	乳製品 きのこ	
25・月	・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 しろうなぎ	ごはん むぎ	アーモンド	海そう 果物	
26・火	・えんむすびごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・ゆかりあえ ・さわにわん	たまご ぶたにく	牛乳 こんぶ	あかしそ にんじん あおなご	キャベツ きゅうり もやし えのきだけ ほう たけのこ	ごはん むぎ		魚介 種実	
27・水	・こくとうパン ・牛乳 ・わかどりとオマニのトマト ・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 スモーク キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう でんぷん とうもろこし じゃがいも	油	大豆 製品 きのこ	
28・木	・ごはん ・牛乳 ・かつおフライ ・だいすサラダ ・とりだんごと はるさめのスープ	いとがまほこ だじす とりにくだんこ 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 ごぼう	油 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 いも	
29・金	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・かつおあえ ・わかどりとやさいの 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 あおなご	もやし たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう でんぷん じゃがいも	油	卵 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。

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