

# 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 (平成30年 6月)						いまで おきな しょうひん	
南センター校区		☆は新献立です						いまで おきな しょうひん	
あかのしょうひん おもにからだをつくる もことになるしょうひん		みどりのしょうひん おもにからだのちようしき ととのえるしょうひん		きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん		いまで おきな 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		
1・金	ごはん 牛乳 わかどり たけのこのあげに ふくじんづけあえ とうふのみそしる	とりにく こうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ ふくじんづけ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	魚介 種実	
4・月	まるパン 牛乳 いちごジャム ジャーマンポテト ごぼうサラダ とうにゅうスープ	ベーコン ツナ とりにく だいす とうにゅう	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ ごぼう キャベツ レモン えだまめ マッシュルーム	パン いちごジャム じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	油	海そう 緑黄色 野菜	
5・火	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 しろねぎ らっきょう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま	肉 豆	
6・水	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	
7・木	きんぴらうどん 牛乳 あこ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 フロースンヨーグルト	とりにく うすあげ あこのやき	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 こむぎこ	油	卵 種実	
8・金	ごはん 牛乳 がんもどきのふくめに [中：1~2年1こ、3~6年2こ] [小：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 くらだいす	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ 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	
11・月	★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 こむぎこ	油 ごま油	魚介 海そう	
12・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	小魚 いも	
13・水	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 だけのご ブルー	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま	乳製品 きのこ	
14・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	肉 果物	
15・金	まるパン 牛乳 アムステルダムガリ ミートボールの ケチャップに 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	



南センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いまで おきな しょうひん
18・月	チキンカレーライス 牛乳 ごまつなの ガーリックソテー フルーツミックス	とりにく ローズハム	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご バナナ もも みかん	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油	魚介 種実
19・火	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ かつおあえ わかどりとやさしい みそしる	ハンバーグ かつおぶし とりにく みそ	牛乳	ごまつな 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
20・水	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 しろねぎ キャベツ きゅうり レモン ろ・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	大豆 製品 海そう
21・木	ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル もすくスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 もすく	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 ごま油	魚介 いも
22・金	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 ごまつな 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
25・月	まるパン 牛乳 マーガリン だいのミートソースに えんどうとコーンのソテー メロン	だいの きゅうりにく ぶたにく ローズハム	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 でんぶん とうもろこし	マーガリン 油	小魚 淡色 野菜
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 あおねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのきたけ ごぼう たけのこ	ごはん むぎ		魚介 種実
27・水	ごはん 牛乳 かつおフライ だいすサラダ とりだんご はるさめのスープ	いとがまほこ だいす 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 こむぎこ	油 ノンエックマヨネーズ	乳製品 豆
28・木	こくとうパン 牛乳 わかどりとズッキーニのトマトに コーンサラダ パザルスープ かたぬきチーズ	とりにく ローズハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん パザル	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	こくとうパン 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
29・金	ごはん 牛乳 さけのこうそうやき 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	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	ごはん むぎ さとう	油 ノンエックマヨネーズ	卵 いも

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	658 kcal	804 kcal
たんぱく質	26.8 g	31.9 g