

# 7月の こんだて



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 7月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	味めぐり
2・月	・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 でんぶん	油 ごま	乳製品 きのこ
3・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 しるねぎ らっきょう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま	小魚 緑黄色 野菜
4・水	・パイナップルパン ・牛乳 ・グリーンカツ ・ごぼうサラダ ・ミネストローネ	ツナ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー さやいんげん ほうれんそう	ごぼう レモン キャベツ たまねぎ スッキーニ マッシュルーム えだまめ	パイナップルパン しるいんげんまめ パンこ ごむぎこ	油	卵 種実
5・木	・なつやさいカレーライス ・牛乳 ・ごまつなの ガーリックソテー ・フルーツミックス	ぶたにく ローズハム	牛乳	かぼちゃ ごまつな にんじん	たまねぎ なす りんご パイナップル もも みかん にんにく	ごはん むぎ ナタデココ	油	大豆 製品 いも
6・金	・ごはん ・牛乳 ・カレーのからあげ ・いそかあえ ・そうめんじる ・アップルジャベット	カレー	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ りんご	ごはん むぎ でんぶん そうめん さとう	油	肉 豆
9・月	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・しおフライドチキン ・★トマトとアスパラのサラダ ・やさいとまめのスープ	とりにく ローズハム だいす	牛乳	トマト グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	レモン きゅうり たまねぎ えだまめ	パン はちみつ でんぶん さとう じゃがいも きんときまめ しるいんげんまめ とうもろこし	油 マーガリン	魚介 海そう
10・火	・ごはん ・牛乳 ・さけの オニオンマヨネーズやき ・うめあえ ・じゃがいものみそしる	さけ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	油 マーガリン 油	小魚 種実
11・水	・ごはん ・牛乳 ・チンジャオロース ・ひじきのナムル ・モロヘイヤスープ ・こくとうビーンズ	きゅうりにく とうふ だいす	牛乳 ひじき	ピーマン あかピーマン きピーマン ごまつな にんじん モロヘイヤ	だけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん こくとう	油 ごま油 ごま	乳製品 いも
12・木	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトオムレツ ・えだまめのサラダ	きゅうりにく ぶたにく たまご チーズ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ レモン キャベツ きゅうり	ソフトめん ごむぎこ じゃがいも	油	大豆 製品 緑黄色 野菜
13・金	・チキンライス ・牛乳 ・ニギスまっちゃんフライ ・わかめサラダ ・みそスープ	ニギス ぶたにく みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ まっちゃん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ とうもろこし じゃがいも ごむぎこ パンこ	油	卵 果物

ほしがたのラッキーにんじん☆  
はいていたらラッキー！

## 献立目標：暑さに負けない食事をしよう



日・曜	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 もとになるしょくひん		いまで おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・火	☆タコライス ・牛乳 ・グリーンサラダ ・とうふともずくのスープ ・パイナップルゼリー	きゅうりにく ぶたにく だいす とうふ	牛乳 もずく	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり レモン だけのこ しいたけ パイナップル	ごはん むぎ さとう ゼリー	油 オリーブ油	小魚 いも
18・水	・まるパン ・牛乳 ・ブルーベリージャム ・わかどりのココロあげ ・かんでんサラダ ・レタスとたまごのスープ	とりにく ローズハム たまご	牛乳 かんでん	にんじん	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ	パン でんぶん ブルーベリージャム	油	魚介 豆
19・木	・ごはん ・牛乳 ・★あじのばいにくソースかけ ・ぶくじんづけあえ ・かぼちゃのみそしる	あじ うすあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	うめ キャベツ きゅうり ぶくじんづけ たまねぎ しるねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 種実

### つくってみませんか

## あじの梅肉ソースかけ

<分量(5人分)>

あじ(約60g) 5切.....酒で下味をつける  
酒 小さじ2  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

梅干し 1こ.....種をとって細かく刻む  
A こいくちしょうゆ 大さじ1  
さとう 小さじ2  
本みりん 小さじ1  
水 大さじ3

<作り方>  
① 下味をつけたあじに片栗粉をまぶして油で揚げる。  
② Aの材料で煮立てたれを作る。  
③ ①に②のたれをかける。

さっぱりとしたソース  
なので、暑い夏においしく  
食べられますよ！

味めぐり・・・沖縄県

☆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	667 kca l	814 kca l
たんばく質	26.3 g	31.3 g