

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成30年 7月)

日・月	こんだてめい						いまで おきなう しょくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを 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 もとなるしょくひん					
2・月	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・だいすのミートソースに ・えんどうとコーンのソテー ・メロン	だいす きゅうり ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ メロン	パン じゃがいも でんぷん とうもろこし	マーガリン 油	小魚 淡色 野菜
3・火	・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 とうふ	牛乳 もずく	ごまつな 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 ごま油	魚介 いも
4・水	・ごはん ・牛乳 ・さけのマヨネーズゆき ・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	ノエツ マネズ 油	肉 種実
5・木	・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 ☆トマトとアスパラのサラダ ・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	にんじん トマト グリーンアスパラ	きゅうり レタス たまねぎ	パン でんぷん ブルーベリージャム とうもろこし さとう	油	大豆 製品 海そう
6・金	・ごはん ・牛乳 ・カレイのからあげ ・いそかあえ ・そうめんじる ・アップルシャーベット	カレイ	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 でんぷん そうめん さとう	油	卵 豆
9・月	☆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 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	乳製品 いも
10・火	・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 ・かんでんサラダ ・やさしいたまごのスープ	とりにく ローズハム だいす	牛乳 かんでん	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 キャベツ	パン はちみつ でんぷん じゃがいも きんとときまめ しろいんげんまめ	油 マーガリン	小魚 緑黄色 野菜
11・水	・ごはん ・牛乳 ☆あじのばいにくソースかけ ・ふくじんづけあえ ・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 ふくじんづけ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	肉 種実
12・木	・ごはん ・牛乳 ・チンジャオロース ・キャベツのごますあげ ・モロヘイヤスープ ・こくとうピーンズ	きゅうり ぶたにく だいす	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん モロヘイヤ	だけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう でんぷん こくとう	油 ごま	魚介 豆
13・金	・ソフトめんにくみそソース ・牛乳 ☆グリーンカツ ・ごぼうサラダ	ぶたにく みそ とりにく ツツ	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ レモン ごぼう キャベツ だけのこ しいたけ しろねぎ	ソフトめん さとう でんぷん パンこ ごまご	油	卵 海そう

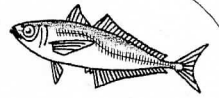


西センター校区

日・月	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを 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	・ごはん ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・アーモンドサラダ ・ほたてとやさしいのスープ	ハンバーグ ほたて	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ もやし	ごはん むぎ さとう	アーモンド オリーブ油	乳製品 緑黄色 野菜
18・水	・なつやさいカレーライス ・牛乳 ・ごまつな ・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 なたでココ	油	魚介 いも
19・木	・パイナップルパン ・牛乳 ・チーズオムレツ ・えだまめのサラダ ・ミネストローネ	ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	レモン キャベツ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム えだまめ きゅうり	パイナップルパン じゃがいも	油	大豆 果物

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の材料を煮立ててたれを作る。
- ③ ①に②のたれをかける。

さっぱりとしたソース
なので、暑い夏に美味しく
食べられますよ!



味めぐり ... 沖縄県

平均栄養価 (小) (中)

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

エネルギー 667 kcal | 814 kcal

☆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。

たんぱく質 26.3g | 31.3g