

# 8・9月の こんだて

## 献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

### 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 8・9月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	イラスト おきなう しょうひん
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん	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 おきなう しょうひん			
30・木	ごはん ・牛乳 ・あじのなんばんづけ ・アーモンドあえ ・わかどり ・やさいのみそしる	あじ とりにく みそ	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なす	ごはん むぎ でんぶん さとう じゃがいも	油 アーモンド	乳製品 果物
31・金	・まるパン ・牛乳 ・セルフミートサンド ・やさいサラダ ・フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご パイナップル みかん レモン	パン ひよこまめ こむぎこ しらたまだんご ゼリー さとう	油	大豆 製品 種実
3・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・のりごまあえ ・あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま	魚介 きのこ
4・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどり ・えだまめのあげに ・ネパネパサラダ ・ゆはのすましじる	とりにく ゆは	牛乳 めかぶ	オクラ にんじん あおねぎ	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油	卵 豆
5・水	・みそラーメン ・牛乳 ・きびなごからあげ ・げんきサラダ ・こくとうピーンズ	ぶたにく みそ ロースハム かつおぶし だいす	牛乳 きびなご こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ もやし めんま しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん とうもろこし さとう こむぎこ こくとう	油	乳製品 いも
6・木	・なつやさいかレーライス ・牛乳 ・えんどう ・コーンのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ロースハム	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ スナップえんどう	たまねぎ なす りんご みかん パイナップル もも	ごはん むぎ とうもろこし	油	緑黄色 野菜 海そう
7・金	・ごはん ・牛乳 ・マーボーなす ・チンゲンサイの ちゅうかあえ ・とうふのごちもスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ いとこまぼこ とうふ	牛乳	あかピーマン きピーマン チンゲンサイ にんじん にら	なす たまねぎ きくらげ もやし だけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	小魚 種実
10・月	・こくとうパン ・牛乳 ・じゃがいも ・チーズのソテー ・かいそうとツナのサラダ ・コンソメスープ	ロースハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しとさかのり	にんじん パセリ	たまねぎ レモン じゃがいも きゅうり キャベツ マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも とうもろこし	油	卵 果物
11・火	・ごはん ・牛乳 ・ポテトクロック ・ひじきのサラダ ・えびだんごのスープ	ツナ えびだんご ぶたにく	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	大豆 製品 淡色 野菜
12・水	・ごはん ・牛乳 ・すぶた ・もやしのナムル ・フォーのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン ごまつな にんじん にら	たまねぎ だけのこ もやし えのきだけ	ごはん むぎ でんぶん さとう フォー	油 ごま油 ごま	魚介 いも
13・木	・まるパン ・マーガリン ・ミートボールとやさいのこみ ・きりぼしだいこんの ソースいため ・にじっせいきなし	ミートボール ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん もやし にじっせいきなし	パン じゃがいも	マーガリン 油	乳製品 きのこ



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		イラスト おきなう しょうひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・モロヘイヤのあえも ・とうふのみそしる	さば とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	モロヘイヤ にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	肉 きのこ
18・火	・えんむすびごはん ・牛乳 ・あつゆきたまご ・ごますあえ ・はるさめのすましじる	たまご とりにく とうふ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	レモン きりぼしだいこん たまねぎ だけのこ ごぼう	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごま	魚介 いも
19・水	・きのこうどん ・牛乳 ・さつまいものからあげ ・ごぼうサラダ	とりにく うすあげ ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しめじ なめこ しいたけ ごぼう レモン キャベツ	うどん さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	小魚 豆
20・木	・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 ・ひじきのうめあえ ・さわにわん	がんもどき ぶたにく くらだいす	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり ゆめ もやし えのきだけ ごぼう	ごはん むぎ さとう		緑黄色 野菜 種実
お月見献立	・ごはん ・牛乳 ・さんまのかぼすレモンに ・いそかあえ ・さといものみそしる ・つきみだんご	さんま うすあげ みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ かぼす レモン	ごはん むぎ さといも だんご		肉 きのこ
25・火	・まるパン ・牛乳 ・はちみつ&マーガリン ・さけのこうそいやき ・ほうれんそうのサラダ ・わかめとたまごのスープ	さけ とりにく だいす たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン たまねぎ えのきだけ	パン はちみつ でんぶん	油 マーガリン ノンエッグマヨネーズ	乳製品 いも
味めぐり	・ごはん ・牛乳 ・ガンボスープ ・☆えびのフリッター ・カラフルサラダ	とりにく えび	牛乳	にんじん トマト オクラ	たまねぎ キャベツ むらさきキャベツ きゅうり	ごはん むぎ とうもろこし こむぎこ	油	海そう 果物
27・木	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに ・ふくじんづけあえ ・こんさいじる	おから とりにく うすあげ みそ	牛乳	きぬさや にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ れんこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ とうもろこし さとう さつまいも	油	魚介 豆
28・金	・まるパン ・りんごジャム ・ハンバーグの トマトソースかけ ・こんぶサラダ ・☆かぼちゃの とうりゅうスープ	ハンバーグ とりにく とうりゅう	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム さとう でんぶん	油	小魚 種実

味めぐり・・・友好都市 ニューオーリンズ

☆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	666 kca l	812 kca l
たんぱく質	26.3 g	31.3 g