

# 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



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 8・9月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いぼ おぼろ 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				
		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				

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		いぼ おぼろ しょうひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・金	こくとうパン 牛乳 牛乳 じゃがいもと 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	ローズハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しろうとさかのり	にんじん パセリ	たまねぎ レモン 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	大豆 緑黄色 野菜
18・火	えんむすびごはん 牛乳 あつゆきたまご こますあえ 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 きりほしだいこん 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	小魚 いも
19・水	ごはん 牛乳 ちくぜんに いわしのしょうがに ずのもの	とりにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ きゅうり しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー	油	卵 種実
20・木	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	乳製品 豆
お月見献立	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモンに いそがあえ さといものみそじる 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 しろうねぎ かぼす レモン	ごはん むぎ さとう だんご		肉 きのこ
25・火	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 しろうねぎ	ごはん むぎ とうもろこし さとう さつまいも	油	魚介 海そう
26・水	まるパン 牛乳 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	乳製品 果物
27・木	ごはん 牛乳 がんとどきのふくめに [中：2こ ひじきのうめあえ さわにわん]	がんとどき ふたにく 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 うめ もやし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう		緑黄色 野菜 いも
28・金	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 ごむぎこ	油	大豆 製品 きのこ

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