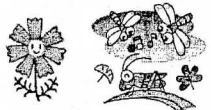


8・9月の こんだて

献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう



南センター校区 ☆は新献立です 松江市教育委員会 (平成30年 8・9月)

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 もとになるしょくひん	いまで おきなう しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
30・木	・まるパン ・牛乳 ・セルフミートサンド ・やさしいサラダ ・フルーツポンチ	きゅうにく 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 よごまめ ごぼう しらたまご ゼリー さとう	油	大豆 製品 種実
31・金	・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	ごまつな 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
3・月	・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・ごますあえ ・はるさめのすましじる ・ゆかりふりかけ	たまご とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ あかしそ	レモン きりほしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごま	乳製品 いも
4・火	・みそラーメン ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・げんきサラダ ・こくとうピーズ	ぶたにく みそ ローズハム かつおぶし だいず	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 ごぼう こくとう	油	果物 種実
5・水	・なつやさいカレーライス ・牛乳 ・えんどうと ・みかん ・ヨーグルトあえ	とりにく ローズハム	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	海そう 緑黄色 野菜
6・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・モロヘイヤのあえもの ・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
7・金	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ミートボールとやさしいのこみ ☆きりほしだいこんの 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 きりほしだいこん 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 豆
10・月	・カレーピラフ ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・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 とりにく	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 グリーンピース	ごはん むぎ じゃがいも パン ごぼう さとう とうもろこし	油 ノンエッグマヨネーズ	小魚 いも
11・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのなんばんづけ ・アーモンドあえ ・わかどりと ・やさしいのみそしる	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	卵 果物
12・水	・こくとうパン ・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 製品 緑黄色 野菜
13・木	・ごはん ・牛乳 ・わかどりと ・えだまめのあげに ・ネパネパサラダ ・ゆばのすましじる	とりにく ゆば	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 えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油	魚介 豆



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	
14・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 ・とうふのこもくスープ	きゅうにく ぶたにく みそ いとがまほこ 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 たけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	海そう 果物
18・火	・まるパン ・牛乳 ・はちみつ&マーガリン ・さけのこうそうやき ・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 だいず 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 えのきたけ	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
19・水	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに 小：1~2年1、3~6年2 中：2 ・ひじきのうめあえ ・さわにわん	がんもどき ぶたにく くらだいず	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 種実
お月見献立 20・木	・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
21・金	・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
味めぐり 25・火	・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 ごぼう	油	卵 果物
26・水	・ごはん ・牛乳 ・ちくぜんに ・いわしのしょうがに ・すのもの	とりにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう だけのこん れんこん こんにやく 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	大豆 製品 種実
27・木	・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 とうにゅうスープ	ハンバーグ とりにく とうにゅう	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 いも
28・金	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに ・ぶくじんづけあえ ・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 ぶくじんづけ 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	海そう 豆

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 kcal	812 kcal
たんぱく質	26.3g	31.3g