

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和3年 6月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ・オムレツ ・ツナサラダ ・あさりとじゃがいものスープ	たまご ツナ あさり	牛乳		レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	きなこクリーム オリーブ油	小魚 種実
2・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・ネパネパサラダ ・かしまじる	さば うすあげ みそ	牛乳 めかか わかめ ちりめんじゃこ	オクラ にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう		乳製品 きのこ
3・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのスタミナあげ ・かつおあえ ・もずくのずましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	牛乳 もずく	あかピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	どうもろこし もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん でんぶ さとう	油	卵 いも
4・金	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・ミートボールのケチャップに ・こぼろサラダ ・おまめのクリームスープ	ミートボール とりにく	牛乳	にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	パン りんごジャム さとう しろいんげんまめ	ごま油	海そう 緑黄色 野菜
7・月	・ごはん ・牛乳 ・カレーのからあげ ・ごますあえ ・なめこのみそしる	カレー とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きりほしだいこん レモン もやし たまねぎ なめこ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま	果物 いも
8・火	・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 ・うめこんぶあえ ・さわにわん ・あごだしラーメン ・牛乳 ・はるまき ・ひじきのサラダ ・こくとうピーンズ	ぶたにく がんもどき くらだいす いとがまほこ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう		小魚 豆
9・水	・ごはん ・牛乳 ・こくとうピーンズ	ぶたにく だいす	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし めんま しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん こくとう ごむぎこ はるさめ	油	魚介 種実
10・木	・ごはん ・牛乳 ・こくとうピーンズのたまごとじ ・やきししやも （小2尾、中2尾） ・アーモンドあえ	こくとう たまごとじ たまご ししやも	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん むぎ さとう	油 アーモンド	乳製品 淡色 野菜
11・金	・ツナそぼろごはん ・牛乳 ・ごまマヨネーズあえ ・ぎょうざのスープ	ツナ ぶたにく ロースハム	牛乳	きぬさや ごまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう マロニー ごむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	大豆 製品 海そう
14・月	・りんごパン ・牛乳 ・ハンバーグの デミグラスソースかけ ・いろどりサラダ ・じゃがいもとコーンのスープ	ハンバーグ	牛乳	グリーン アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ じゃがいも	りんごパン さとう じゃがいも	油	卵 きのこ
15・火	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのおちゃあげ ・なっとうあえ ・かぼちゃのみそしる	あごのやき なっとう みそ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう せんちゃ まっちゃん かぼちゃ にんじん	キャベツ うめ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ ごむぎこ さとう	油	淡色 野菜 種実

味めぐり：松江市

		北センター校区						
		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		いえて おぎなう 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	
16・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこくみやき ・はるさめのすのもの ・せいごんだんこのずましじる ・さくらんぼゼリー	とりにく せいごんだんこ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ あかしそ	きゅうり たまねぎ えのきたけ さくらんぼ ゆず	ごはん むぎ さとう はるさめ ゼリー	油	緑黄色 野菜 いも
17・木	・まるパン ・ブルーベリー&マーガリン ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・ピーンズサラダ ・マカロニスープ	ローズハム だいす とりにく	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ エリンギ	パン ブルーベリージャム じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ マカロニ	マーガリン 油	魚介 海そう
18・金	・ごはん ・いたわかめ ・牛乳 ・あじのなんばんづけ ・しそあえ ・あつあげのみそしる	あじ あつあげ こくとう みそ	牛乳 いたわかめ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ もやし	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	乳製品 豆
21・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがゆき ・ごまあえ ・だんごじる	ぶたにく かまほこ	牛乳	にら ごまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごはん むぎ さとう でんぶ しらたまだんご	油 ごま	大豆 製品 果物
22・火	・ソフトめんにくみそソース ・牛乳 ・こいわしのこめこあげ ・げんきサラダ	ぶたにく だいす みそ こいわし ローズハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	ソフトめん さとう でんぶ こめこ	油	小魚 種実
23・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおゆき ・きわかめサラダ ・ふのみそしる	さば とりにく うすあげ みそ	牛乳 くわかめ	にんじん あおねぎ かぼちゃ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ ふ	油	卵 きのこ
24・木	・チキンカレーライス ・牛乳 ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・フルーツミックス	とりにく ベーコン あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし りんご たけのこ パイナップル もも きくらげ あまなつみかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう ナタデココ	油	魚介 緑黄色 野菜
25・金	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・かぼちゃグラタン ・こんにゃくサラダ ・ミネストローネ	ホークウインナー だいす	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん パセリ トマト かぼちゃ	もやし えだまめ たまねぎ こんにゃく マッシュルーム	パン さとう きんときまめ しろいんげんまめ マカロニ ごむぎこ	チョコクリーム ごま油 ごま バター	海そう いも
28・月	・ごはん ・牛乳 ・キムチにくじゃが ・いわしのおかか ・もやしのナムル	ぶたにく いわし かつおぶし	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく はくさい キムチ もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	乳製品 果物
29・火	・ごはん ・牛乳 ・さけのレモンソースかけ ・げんまいサラダ ・かきたまのみそしる	さけ ローズハム たまご うすあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ こめこ さとう げんまい	油	小魚 豆
30・水	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・キャベツいりメンチカツ ・かいそうサラダ ・サンジータン	ツナ ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ あかとさかのり しろふのり くわかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ たけのこ しいたけ	パン いちごジャム はるさめ	油	緑黄色 野菜 種実

☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。

<平均栄養価>
エネルギー たんぱく質

(小)	(中)
653 kcal	799 kcal
27.5 g	32.8 g

☆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。