

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和3年 6月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	ごはん 牛乳 ・しろみざかなの ねぎソース ・ひじきのにももの ・はなぶのすましじる	ホキ だいす うすあげ いとかまぼこ	牛乳 ひじき	あおねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶ ふ さとう	油	乳製品 淡色 野菜
2・水	ごはん 牛乳 ・さばのおおやき ・くきわかめサラダ ・ふのみそしる	さば とりにく うすあげ みそ	牛乳 くきわかめ	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
3・木	・まるパン ・ブルーベリー&マーガリン 牛乳 ・じゅがいちとチーズのソテー ・ピーズサラダ ・マカロニスープ	ローズハム だいす とりにく	牛乳 チーズ	こまつな 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 じゅがいち 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
4・金	ごはん 牛乳 ・ぶたにくのスタミナあげ ・かつおあえ ・もすくのすましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	牛乳 もすく	あかピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん むぎ でんぶ ふ さとう	油	果物 いも
7・月	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	ぶたにく がんもどき くらだいす いとかまぼこ	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		きのこ 緑黄色 野菜
8・火	・あこだしらーめん 牛乳 ・はるまき ・ひじきのサラダ ・こくとうピーズ	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	ちゅうがめん こくとう こむぎこ はるさめ	油	魚介 種実
9・水	ごはん 牛乳 ・こくとうどうふのたまごとじ ・やきししゃも (小:2尾、中:2尾) ・アーモンドあえ	こくとうどうふ とりにく たまご ししゃも	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
10・木	ごはん 牛乳 ・カレイのからあげ ・こますあえ ・なめこのみそしる	カレイ 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	きりぼしだいこん レモン もやし たまねぎ なめこ	ごはん むぎ でんぶ ふ さとう	油 ごま	果物 いも
11・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	卵 小魚
14・月	・ツナそぼろごはん 牛乳 ・こまマヨネーズあえ ・ぎょうざのスープ	ツナ ぶたにく ローズハム	牛乳	きぬさや こまつな 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 こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	大豆 製品 海そう
15・火	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 こくとうどうふ みそ	牛乳 いたわかめ	ピーマン にんじん あおしそ 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 ふ さとう	油	卵 豆



西センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16・水	・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 ・じゅがいちとコーンのスープ	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 とうもろこし たまねぎ	りんごパン さとう じゃがいも	油	魚介 きのこ	
17・木	・えんむすびごはん 牛乳 ・わかどりのこみゆき ・はるさめのずのもの ・せいごだんこのすましじる ・さくらんぼゼリー	とりにく せいごだんこ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん あおねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ さくらんぼ ゆず たけのこ	ごはん むぎ さとう はるさめ ゼリー	油	小魚 緑黄色 野菜	
18・金	・ごはん 牛乳 ・あこのやきのおおやきあげ ・なつとうあえ ・かぼちゃのみそしる	あこのやき なつとう みそ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう せんちゃ まっちゃ 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 こむぎ さとう	油	淡色 野菜 種実	
21・月	・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	ホークウィンナー だいす	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ トマト かぼちゃ	こまつな 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 マジックルーム	パン さとう きんときまめ しろいんげんまめ マカロニ こむぎこ	チョコクリーム ごま油 ごま バター	海そう いも
22・火	ごはん 牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・こまあえ ・だんごじる	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にら こまつな 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	
23・水	・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 ペーコン あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんご だけのこ 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	
24・木	・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 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 とうもろこし	ソフトめん さとう でんぶ こめこ	油	小魚 種実	
25・金	・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 めかぶ わかめ ちりめんじゃこ	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	油	乳製品 きのこ	
28・月	・ごはん 牛乳 ・さけのレモンソースかけ ・げんまいサラダ ・かきたまみそしる	さけ ローズハム たまご うすあげ みそ	牛乳	こまつな 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	海そう 豆	
29・火	・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 ・サンシータン	ツナ ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろぶりのり くきわかめ	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 いも	
30・水	・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	卵 果物	

☆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) 643 kcal
27.1 g
(中) 830 kcal
35.2 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
ぬましょう。