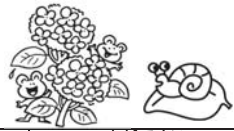


# 6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

南センター校区

☆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						乳製品 種実	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・火	・おやこどんぶり ・牛乳 ・おからのいりに ・しそあえ	とりにく たまご おから さつまあげ	牛乳	にんじん あおねぎ あおしそ	たまねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり しいたけ グリーンピース キャベツ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 いえぞ おぎなう しょうゆ	乳製品 種実
2・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 ・サンシタン	ツナ ぶたにく とりにく	牛乳 ごんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しらすのり くさわかめ	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	小魚 緑黄色 野菜
3・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 こまつな	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 豆
4・金	・ごはん ・牛乳 ・カレーのからあげ ・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	きりほいたいこん 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
7・月	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・かぼちゃグラタン ・こんにやくサラダ ・ミネストローネ	ポーウインナー 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	もやし えだまめ しろいんげんまめ こんにやく 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 こむぎこ	チョコクリーム ごま油 ごま バター	卵 海そう
8・火	・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	どうもろこし もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	小魚 種実
9・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・ネバネバサラダ ・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	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
10・木	・あごだしらーめん ・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 緑黄色 野菜
11・金	・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	きけ 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 えのきだけ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ こめこ さとう げんまい	油	果物 豆
14・月	・ごはん ・いたわかめ ・牛乳 ・あじのなんばんづけ ・ゆかりあえ ・あつあげのみそしる	あじ あつあげ こうやどうふ みそ	牛乳 いたわかめ	ピーマン にんじん あかしそ 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 さとう	油	乳製品 いも
15・火	・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	りんごパン さとう じゃがいも	油	卵 淡色 野菜

日・月	こんだてめい	南センター校区						いえぞ おぎなう しょうゆ
		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 も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	1群	2群	3群	
16・水	・ごはん ・牛乳 ・あこのやきのおちあげ ・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 せんちゃん 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 こむぎこ さとう	油	小魚 種実
17・木	・えんむすびごはん ・わかどりのこうみやき ・はるさめのすのもの ・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 ごんぶ	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ さくらんぼ ゆず ごぼう たけのこ	ごはん むぎ さとう はるさめ ゼリー		緑黄色 野菜 豆
18・金	・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
21・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのおおやき ・くさわかめサラダ ・ふのみそしる	さば とりにく うすあげ みそ	牛乳 くさわかめ	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 さとう	油	卵 きのこ
22・火	・ごはん ・牛乳 ・がんとどきのふくめに 中：2こ ・うめこんぶあえ ・さわにわん	ぶたにく がんとどき くらだいす いとがまほこ	牛乳 ごんぶ	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		緑黄色 野菜 いも
23・水	・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 ごんぶ	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
24・木	・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 かまほこ	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 えのきだけ	ごはん むぎ さとう でんぶ しろたまだんご	油 ごま	大豆 製品 果物
25・金	・ごはん ・牛乳 ・こうやどうふのたまごとし ・やきししゅも ・(小2尾、中2尾) ・アーモンドあえ	こうやどうふ とりにく たまご ししゅも	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	アーモンド	乳製品 淡色 野菜
28・月	・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 ごぼうサラダ ・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
29・火	・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 ほうれんそう	たまねぎ こんにやく じゃがいも もやし	ごはん むぎ さとう	油 ごま油 ごま	卵 果物
30・水	・ツナぞろろごはん ・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 マカロニ こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	小魚 海そう

☆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) 661 kcal  
27.8 g  
(中) 774 kcal  
32.5 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。