

# 7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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 7月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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 もとなるしょくひん	いえず おぎなう しょくひん			
1・木	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごまあえ とうふのすましじる	さば とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん あおねぎ	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	ごま	肉 淡色 野菜
2・金	なつやさいのカレーライス 牛乳 あつあげの ガーリックいため メロン	とりにく あつあげ	牛乳	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ メロン にんにく	ごはん むぎ さとう	油	魚 いも
5・月	まるパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ オムレツ やさいサラダ	だいず ぶたにく たまご	牛乳	にんじん グリーン アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム しろういげんまめ じゃがいも でんぶん さとう	油	乳製品 淡色 野菜
6・火	☆ネバネバにくみそどんぶり 牛乳 こんにゃくサラダ はるさめと わかめのスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ツナ	牛乳 わかめ	モロヘイヤ あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり もやし レモン	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	卵 小魚
7・水	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ かんでんサラダ そうめんじる	あじ ロースハム なると	牛乳 かんでん	ごまつな にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ レモン	ごはん むぎ さとう でんぶん そうめん	油 オリーブ油 ごま	大豆 製品 きのこ
8・木	ひやしちゅうか ひやしちゅうかのタレ 牛乳 わかどりとレバーの ピリカラフル れいとうみかん	いとまかまぼこ たまご とりにく とりレバー	牛乳	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ レモン えだまめ だけのこ たまねぎ みかん	ちゅうかめん でんぶん さとう	油	緑黄色 野菜 種実
9・金	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき なつとうあえ じゃがいものみそしる	とりにく なつとう あつあげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま油	魚 淡色 野菜
12・月	わかめごはん 牛乳 ニギスまっちゃんフライ あますあえ ぶたじる	ニギス ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	まっちゃん ごまつな トマト にんじん	キャベツ きりほしだいこん たまねぎ ごぼう しろうねぎ	ごはん むぎ パン ごむぎこ さとう じゃがいも	油	卵 果物
13・火	セルフフィッシュサンド 牛乳 チーズとキャベツの マヨサラダ スパイススープ	ホキ ミートボール だいず	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ	パン ごむぎこ きんときまめ しろういげんまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	海そう 緑黄色 野菜

七夕献立

ほしがたのラッキーにんじん☆  
はいていたらラッキー!

北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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 もとなるしょくひん	いえず おぎなう しょくひん			
14・水	ごはん 牛乳 マーボーなす かいそうとじゃこのサラダ コーンとレタスのスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ベーコン	牛乳 こんぶ しろうねぎ きわかめ わかめ あかとさかのり しろうさかのり ちりめん	にら あかピーマン ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ キャベツ とうもろこし レタス	ごはん むぎ さとう	油	魚介 いも
15・木	ごはん 牛乳 さわらのうめマヨネーズやき いそかあえ なつやさいのみそしる	さわら うすあげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	うめ キャベツ とうもろこし たまねぎ スズキニ	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	肉 種実
16・金	こくとうパン とりにくとなすのトマトに ゆずドレッシングサラダ フルーツポンチ	とりにく ツナ	牛乳	トマト ごまつな にんじん	たまねぎ なす エリンギ キャベツ とうもろこし ゆず もも パイナップル みかん レモン	こくとうパン さとう だんご ゼリー	油 オリーブ油	豆 海そう
19・月	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナため カラフルサラダ あさりのスープ	ぶたにく あさり	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま油	乳製品 緑黄色 野菜

味めぐり：益田市

つくってみません

マーボーなす

<分量 (5人分)>

- 合いびき肉 150g
- おろししょうが 適量
- おろしにんにく 適量
- なす 2本・・・1cm幅の半月切りにする
- 玉ねぎ 1/2個・・・大きめのみじん切りにする
- にら 5本・・・2cm幅に切る
- 赤ピーマン 1/2個・・・大きめのみじん切りにする
- 油 小さじ1



- さとう 小さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- みそ 小さじ2
- オイスターソース 小さじ1
- トウバンジャン 適量

暑い夏にぴったりな  
ごはんがすすむ味つけに  
なっていますよ!



<作り方>

- フライパンに油を熱し、おろししょうがとおろしにんにく、合いびき肉を入れ炒める。
- 合いびき肉の色が変わったら、なす・玉ねぎ・赤ピーマンを入れてさっと炒める。
- にらを入れさっと炒め、Aで調味する。

☆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		642 kcal	789 kcal
たんばく質		26.8 g	31.8 g