

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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 7月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	・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	魚介 いも
2・金	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ・ぶたにくのスタミナあげ ・カラフルサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく あさり	牛乳	こまつな にんじん ハセリ	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	パン でんぶん さとう じゃがいも	油 きなこクリーム	乳製品 種実
5・月	・ごはん ・あじつけのり ・牛乳 ・ニギスマッチャフライ ・あますあえ ・ぶたじる	ニギス ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 のり	まっちゃん こまつな トマト にんじん	キャベツ きりぼだいこん たまねぎ ごぼう しゅうねぎ	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油	卵 きのこ
6・火	・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 ローズハム なると	牛乳 かんでん	こまつな 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 淡色野菜
7・水	・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	いとかまほこ たまご とりにく とりのレバー	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	海そう 緑黄色野菜
8・木	・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	きゅうにく ぶたにく だいず みそ ベーコン	牛乳 こんぶ しろふのり くきわかめ わかめ あかとさかのり しろとさかのり 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	乳製品 果物
9・金	・ごはん ・牛乳 ・さわらのうめマヨネーズゆき ・いそかあえ ・なつやさいのみそじる	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 スッキーニ	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 いも
12・月	・セルフィッシュサンド ・牛乳 ・チーズとキャベツのマヨサラダ ・スパイシースープ	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 パンこ ごむぎこ きんときまめ しろいげんまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色野菜 種実
13・火	・ごはん ・牛乳 ・とりにくのこうみやき ・なっとうあえ ・じゃがいものみそじる	とりにく なっとう 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

七夕献立

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・水	・あなバナバにくみそどんぶり ・牛乳 ・こんにやくサラダ ・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 こんにやく 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	乳製品 きのこ
15・木	・こくとうパン ・牛乳 ・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 こまつな 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	卵 海そう
16・金	・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 いも
19・月	・キムタクごはん ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・かきたまみそじる	ぶたにく たまご うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 オリーブ油 アーモンド	魚 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	651 kcal	794 kcal
たんぱく質	27.2 g	32.0 g