

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

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 7月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	・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 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	パン でんぶ さとう じゃがいも	油 きなこクリーム	乳製品 種実
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	かほちゃ 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	ごぼん むぎ さとう	油	魚介 いも
5・月	☆ネパネ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	きゅうにく 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	ごぼん むぎ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	乳製品 きのこ
6・火	・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
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	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	ごぼん むぎ さとう でんぶ そうめん	油 オリーブ油 ごま	大豆 製品 淡色 野菜
8・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのうめマヨネーズやき ・いそかあえ ・なつやさいのみそじる	さわら うすあげ とうら みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かほちゃ	うめ キャベツ とうもろこし たまねぎ スッキーニ	ごぼん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 いも
9・金	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのタレ ・牛乳 ・わかどりとレパールの 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 とりレパール	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 さとう	油	緑黄色 野菜 種実
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 こまつな 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 しろねぎ	ごぼん むぎ パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油	卵 きのこ
13・火	・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 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	ごぼん むぎ さとう	油	乳製品 果物

味めぐり：益田市

七夕献立



日・月	こんだてめい	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 もとになるしょくひん		いそで おぎなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・水	・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 しろいんげんまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 種実
15・木	・ごはん ・牛乳 ・とりにくのこうみやき ・なつとうあえ ・じゃがいものみそじる	とりにく なつとう あつあげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ うめ	ごぼん むぎ さとう じゃがいも	ごま油	小魚 淡色 野菜
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	ごぼん むぎ	ごま	乳製品 いも
19・月	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・ボークビーンズ ・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 しろいんげんまめ じゃがいも でんぶ さとう	油	魚 淡色 野菜

つくってみませんか

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
ごはんがすすむ味づくに
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>
エネルギー 652 kcal (小) 800 kcal (中)
たんばく質 27.0 g 32.1 g