

8・9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

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 8・9月)			
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 おもにからだのちようしを とどてるしょくひん		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		いすで おきなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
8 / 30 ・ 月	・もずくどんぶり ・牛乳 ・トマトときゅうりのサラダ ・かきたまみそしる	ぶたにく たまご うすあげ みそ	牛乳 もずく	にんじん モロヘイヤ トマト あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごは ん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	油	魚介 きのこ			
31 ・ 火	・まるパン ・フルベリーアンドマーガリン ・牛乳 ・わかどりのマーレレードやき ・オクラのおかかサラダ ・ピーンスープ	とりにく ローズム かつおぶし まよくわインナー だいす	牛乳	オクラ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ブルーベリージャム マーレードジャム ひよこまめ さとう	マーガリン 油	乳製品 種実			
1 ・ 水	・ひじきごはん ・牛乳 ・さばのおこうじやき ・こんさいのごまドレあえ ・なめこのすまししる	さば とりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう れんこん しもん なめこ たまねぎ	ごは ん むぎ さとう	ごま 油	卵 いも			
2 ・ 木	・ごは ん ・牛乳 ・マーポーなす ・かいそうとツナのサラダ ・チンゲンサイのスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ あつあげ みそ	牛乳 わかめ しろくろふのり まふのり あかどさか	あかピーマン きピーマン チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ きゅうり しもん とうもろこし	ごは ん むぎ じゃがいも さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	魚介 豆			
3 ・ 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 こうやとうふのあげに ・れいとみかん	たまご いとこまほこ とりにく こうやとうふ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ しもん たまねぎ しんじけ えだまめ みかん	ちゅうかめん でんぶん さとう	油	緑黄色 野菜 種実			
6 ・ 月	・ごは ん ・牛乳 ・つくねの てりやきソースかけ ・じゃがいものサラダ ・とうふのみそしる	とりにく ローズハム とうふ こうやとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう きくらげ きゅうり たまねぎ もやし	ごは ん むぎ さとう いも でんぶん じゃがいも	油 ごま油	卵 きのこ			
7 ・ 火	・ハヤシライス ・牛乳 ・きりほしだいこんの ベーコンいため ・にじっせいきなし	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん にじっせいきなし	ごは ん むぎ さとう	油 ごま油	小魚 淡色 野菜			
8 ・ 水	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・ホキフライ ・カラフルサラダ ・ミートボールのスープ	ホキ ミートボール	牛乳	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム ごむぎこ パンこ	油	大豆 製品 いも			
9 ・ 木	・ごは ん ・牛乳 ・さけのごまマヨネーズやき ・ひじきのにももの ・さわかん	さけ だいす うすあげ ぶたにく いとこまほこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	たまねぎ ごぼう	ごは ん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま 油	卵 果物			
10 ・ 金	・ごは ん ・牛乳 ・ぶたにくとかぼちゃの いために ・じゃこあえ ・いももちのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん	ごは ん むぎ いもち さとう	油	淡色 野菜 海そう			
13 ・ 月	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・レモンじょうゆチキン ・げんきサラダ ・あさりのスープ	とりにく ローズハム かつおぶし あさり あつあげ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン いちごジャム でんぶん さとう	油	緑黄色 野菜 いも			



北センター校区

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 おもにからだのちようしを とどてるしょくひん		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		いすで おきなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
14 ・ 火	・ごは ん ・牛乳 ・さわかんのうめやき ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・こんさいじる	さわか ん ツナ とうふ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	レモン えだまめ とうもろこし たまねぎ ごぼう しろねぎ らんじゃく うめ	ごは ん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	肉 きのこ			
15 ・ 水	・ごは ん ・牛乳 ・にくみそ ・ピピンパサラダ ・ワフタンスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし だけのこ キャベツ	ごは ん むぎ さとう ごむぎこ	油 ごま油 ごま	海そう 乳製品			
16 ・ 木	・カレーうどん ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・いそべあえ	とりにく うすあげ	牛乳 牛乳なご のり	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	うどん ごむぎこ	油	果物 種実			
17 ・ 金	・ごは ん ・牛乳 ・にくののだのふくめに ・あますあえ ・じゃがいものみそしる	うすあげ ぶたにく とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	もやし たまねぎ なす ごぼう	ごは ん むぎ さとう じゃがいも	乳製品 卵				
21 ・ 火	・ごは ん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめこんぶあえ ・さといもじり ・つきみだんご	さんま とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごは ん むぎ さとう いも だんご さとう	油	豆 緑黄色 野菜			
22 ・ 水	・まるパン ・牛乳 ・にくみハンバーグ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	ハンバーグ ツナ	牛乳	ほうれんそう にんじん グリーン アスパラガス	ごぼう レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	魚介 乳製品			
24 ・ 金	・ごは ん ・牛乳 ・いしかのさらさあげ ・きりほしだいこんの めかぶあえ ・いわしだんごしる	いか ローズハム いわしだんご みそ	牛乳 めかぶ	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	ごは ん むぎ でんぶん さとう	油 ごま油	果物 いも			
27 ・ 月	・ごは ん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・すのもの ・しらたまのみそしる	とりにく なっとう かまほこ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ	ごは ん むぎ さとう じゃがいも	ごま油	魚介 きのこ			
28 ・ 火	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・タラのチリソース ・はるさめサラダ ・かぼちゃスープ	たら とりにく	牛乳	にんじん こまつな オクラ かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ キャベツ きくらげ エリンギ	パン はちみつ でんぶん さとう はるさめ	マーガリン 油 ごま ごま油	大豆 製品 小魚			
29 ・ 水	・ツナをほろごは ん ・牛乳 ・もよしのカレーあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや あおねぎ	もやし れんこん だいこん	ごは ん むぎ さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 果物			
30 ・ 木	・ごは ん ・牛乳 ・あじのおろしソース ・アーモンドあえ ・とうふのすまししる	あじ とうふ	牛乳	あおねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごは ん むぎ でんぶん	アーモンド 油	卵 海そう			

にくみそとサラダをのせてピピンパどんにぶりに♪

お月見献立

味めぐり：隅岐

☆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 640kcal 780kcal
たんぱく質 27.5g 32.8g



