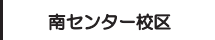


8・9月の こんだて

献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

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 8・9月)



日・曜	こんだてめい	1群		2群		3群		4群		5群		6群		イラスト
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	いえておきなうしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	いえておきなうしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	いえておきなうしょくひん	
8/30月	・ごはん ・牛乳 ・にくみそ ・ピピソサラダ ・ワンタンスープ	きゅうにく 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 たけのこ 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 いも
		にくみそとサラダをのせてピピソパどんぶりに♪												
31火	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・あまずあえ ・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	ごまつな 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 種実
1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 ・こうやどうふのあげに ・れいとうみかん	たまご いとこまほこ とりにく こうやどうふ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり もやし きくらげ しいたけ たまねぎ 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 小魚
2木	・ごはん ・ゆかりふりかけ ・牛乳 ・さばのしおこうじやき ・こんさいのごまドレあえ ・なめこのすましじる	さば とりにく どうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう あおねぎ あかしそ	ごぼう れんこん しもん なめこ たまねぎ	ごはん むぎ	ごま							卵 いも
3金	・ツナぞぼろごはん ・牛乳 ・もやしのカレーあえ ・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
6月	・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 ごまつな オクラ かぼちゃ	たまねぎ しるねぎ 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 卵
7火	・ハヤシライス ・牛乳 ・きりぼしだいこんの ・ベーコンいため ・にじせいきなし	きゅうにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ きりぼしだいこん にじせいきなし	ごはん むぎ	油 ごま油							小魚 淡色 野菜
8水	・ごはん ・牛乳 ・さわらのうめやき ・ほうれんそうの ・パワフルサラダ ・こんさいじる	さわら ツナ どうふ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	レモン えだまめ どうもちこし たまねぎ ごぼう しるねぎ こんにやく らめ	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ							肉 いも
9木	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・レモンしょうゆチキン ・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 どうもちこし しもうろこ しいたけ 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 種実
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 ごまつな あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ いもち さとう	油							海そう 果物
13月	・もすぐどんぶり ・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 もすぐ	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 どうもちこし	ごはん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	油							魚介 きのこ



南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		イラスト	
		おもにからだをつくる もとななるしょくひん	おもにからだをつくる もとななるしょくひん	おもにからだをつくる もとななるしょくひん	おもにからだをつくる もとななるしょくひん	おもにからだをつくる もとななるしょくひん	おもにからだをつくる もとななるしょくひん		
14火	・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 きびなご のり	にんじん ごまつな	たまねぎ しるねぎ しいたけ キャベツ どうもちこし	うどん ごむぎこ	油	果物 種実	
15水	・ごはん ・牛乳 ・あじのおろしソース ・アーモンドあえ ・とうふのすましじる	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 えのきだけ	ごはん むぎ でんぶん	アーモンド 油	卵 海そう	
16木	・ごはん ・牛乳 ・スタミナなっとう ・すのこの ・しらたまごのみそしる	とりにく なっとう かまぼこ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	あおねぎ ごまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ	ごはん むぎ さとう ふ じゃがいも	ごま油	魚介 淡色 野菜	
17金	・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 どうもちこし 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	乳製品 いも	
21火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめこんぶあえ ・さといもじる ・つきみだんご	さんま とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ こんにやく しいたけ	ごはん むぎ さといも だんご さとう		卵 緑黄色 野菜	
		お月見献立							
22水	・ごはん ・牛乳 ・すぶた ・ナムル ・ちゅうかスープ	ぶたにく どうふ	牛乳	あかピーマン ごまつな にんじん にら	たまねぎ だけのこ きゅうり もやし きくらげ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	海そう 小魚	
24金	・パイナップルパン ・牛乳 ・オムレツの ・デミグラスソースかけ ・ツナビーサラダ ・さつまいものポターージュ	たまご ツナ どうにゅう	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パイナップルパン さとう さつまいも	ごま油 ごま	肉 淡色 野菜	
27月	・ごはん ・牛乳 ・いのかのさらさあげ ・きりぼしだいこんの ・めかぶあえ ・いわしだんごじる	いか ローズハム いわしだんご みそ	牛乳 めかぶ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん 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	肉 いも	
		味めぐり：隠岐							
28火	・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 ・さわにわん	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	
29水	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・牛乳 ・わかどりのマーマレードやき ・オクラのおかかサラダ ・ピーンスープ	とりにく ローズハム かつおぶし きょにくワインナー だいす	牛乳	オクラ にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ブルーベリージャム マーマレードジャム ひよこまめ さとう	マーガリン	乳製品 きのこ	
30木	・ごはん ・牛乳 ・マーボーなす ・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 しるふくらぶりの まるのり あかとさか	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 レモン どうもちこし	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	

☆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 637kcal 782kcal

たんぱく質 27.3g 32.7g



