

8・9月の こんだて

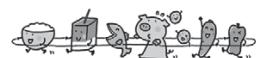


北センター校区

★印は、裏面で献立紹介しています。

松江市教育委員会
(令和5年 8・9月)

日・曜	こんだてめい	献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 木 30 水	•こはん •きゅうにゅう •デミそバーグ •やさいいっぽい •ネバネバサラダ •コンソーススープ	とりにく ぶたにく みぞ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん チングンサイ	たまねぎ キャベツ	こはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 618 中 777
31 木	•なつやさいカレーライス •きゅうにゅう •トマトオムレツ •かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり スッキニー ^{りんご}	こはん むぎ さとう	あぶら こま こまあぶら	小 659 中 810
9 金	•コッペパン •ブルーベリージャム •きゅうにゅう •だいすのミートソースに •ズッキーニのソテー [・] •じっせいかなし	だいす ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし スッキニー ^{にじっせいかなし}	パン ブルーベリー [・] ジャム じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 680 中 836
4 月	•こはん •きゅうにゅう •チンジャオロース •わかめこまつな •ピリからあえ •ちゅうかたまごスープ	たまご ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかビーマン こまつな にんじん にら	きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	こはん むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	小 618 中 771
5 火	•こはん •きゅうにゅう •さわらしあこうじやき •こまヨネーズあえ •じゃかれいのみぞしる	さわら あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	キャベツ たまねぎ	こはん むぎ じゃがいも	こま ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 654 中 802	
6 水	•ひやしちゅうか •きゅうにゅう •ぶたにくとレバーのあげに •はちみつレモンゼリー	とりにく かまぼこ ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	きゅうり もし えだまめ さとう かたくりこ はちみつ ゼリー	ちゅうかめん さとう かたくりこ はちみつ ゼリー	こまあぶら ドレッシング あぶら	小 634 中 744
7 木	•こはん •きゅうにゅう •ぶたにくとあつあげの みぞいため •しそあえ •しらたまもちのすましる	ぶたにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいだけ	こはん むぎ さとう かたくりこ しうたまち	あぶら	小 634 中 793
8 金	•こはん •きゅうにゅう •あじのなしソースかけ •とうふちくわのすのもの •ぶたにくと やさいのみぞしる	あじ とうふちくわ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	なし きゅうり たまねぎ もやし	こはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こま	小 628 中 776
味めぐり：鳥取県								
11 月	•まるパン •りんごジャム •きゅうにゅう •さけのこまヨネーズやき •きりほじたいこんのサラダ •あおだいすとおいもの •きゅうにゅうポタージュ	さけ あおだいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん バセリ	たまねぎ きりほじたいこん セロリー	パン りんごジャム マヨネーズ こま あぶら	小 695 中 862	
12 火	•こはん •きゅうにゅう •いわしのかばやき •ひじきのうめあえ •なつやさいのみぞしる	いわし あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ トマト	キャベツ うめ たまねぎ なす	こはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら	小 624 中 771
13 水	•ガパオリース •きゅうにゅう •グリーンサラダ •とりだんごのスープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	あかビーマン アスパラガス にら にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	こはん むぎ さとう	あぶら ドレッシング	小 619 中 777



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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 木	•まるパン •いちごジャム •きゅうにゅう •とりにくとこうやどうふの カラフルあげ •モロヘイヤのサラダ •フルーツポンチ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん モロヘイヤ	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし みかん パイナップル	パン いちごジャム かたくりこ さとう だんご みどりゼリー [・] マスカットゼリー	あぶら ドレッシング	小 673 中 848
15 金	•ごはん •きゅうにゅう •めばるのレモンソースかけ •おかわりいに •なめこのみぞしる	めばる おりにく こじやどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ぼうねんそう	たまねぎ こぼう なめこ じemon	こはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 810
19 火	•ごはん •きゅうにゅう •にくじやが •やきししゃも(1中:2ひ) •こんぶえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんぶ ししゃも	こはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 626 中 777
20 水	•ソフトめんえびとコーンの とうにゅうクリームソース •きゅうにゅう •さつまいものからあげ •かんてんサラダ	えび とりにく とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし もやし きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら	小 697 中 853
21 木	•こはん •きゅうにゅう •かけいのからあげ •はるさめとめがめの すのもの •さわにわん	かれい ぶりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん あねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ こぼう	こはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	小 618 中 760
22 金	•こはん •きゅうにゅう •タンドリーさば •こぼうサラダ •やさいとまめのスープ	さば とりにく だいす とうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こぼう キャベツ えだまめ たまねぎ きょうと レモン	こはん むぎ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	こまドレッシング あぶら	小 640 中 786
25 月	•こくとうパン •きゅうにゅう •ライドチキン ★ひよこまめと アーモンドのサラダ •レタスとトマトのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ レタス	こくとうパン かたくりこ さとう ひよこまめ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 681 中 862
26 火	•こはん •きゅうにゅう •がんもどきのふくめに 〔小1~4年1中、小5~6年2中、中2C〕 •ぼうねんそどうとチーズの のりマヨあえ •さつまいものみぞしる	とうふ がんもどき みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ あじふんまつ	えだまめ きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	こはん むぎ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 858
27 水	•こはん •きゅうにゅう •ぶたにくのうめやき •きりぼしだいこんのうまに •とうふとはるさめの すましる	とりにく ましまけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あねぎ	うめ きりぼしだいこん たまねぎ	こはん むぎ さとう はるさめ	あぶら こま	小 633 中 783
献立リレー：鹿島センター								
28 木	•ハムカツサンダ 〔まるパン・ハムカツ〕 •ぎゅうにゅう •コーンサラダ •ミネストローネ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり マッシュルーム スッキニ	パン こむぎ パン さとう マカロニ	あぶら	小 653 中 821
29 金	•ごはん •きゅうにゅう •さんまのおろしに •こんにゃくサラダ •さといものみぞしる •つきみだんご	さんま あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん あねぎ	たいこん こんにゃく きゅうり たまねぎ しいたけ	こはん むぎ さとう さといも だんご	こまあぶら こま お月見献立	小 683 中 830

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、
こまつな、しいたけ、さつまいも

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650 kcal 830 kcal

☆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。

