

松江市教育委員会
(令和5年 8・9月)

★印は、裏面で献立紹介しています。

あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのようしを 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 ものになるしょくひん		エネルギー (kcal)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
とりにく こうやどうふ	きゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さいいんげん モロヘイヤ	とうもろこし キャベツ きゅうり もも 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 ぶどうゼリー マスカットゼリー	あぶら ドレッシング	小 67 中 84
めばる おから とりにく こうやどうふ みそ	きゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さいいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ななし レモン	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 64 中 81
ふたにく	きゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん さいいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 62 中 77
えび とりにく とうにゅう ロースハム	きゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ 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 69 中 85
かれい ふたにく かまぼこ	きゅうにゅう めかぶ	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	小 61 中 76
さば とりにく だいす とうにゅう ヨーグルト	きゅうにゅう めかぶ	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし レモン	ごはん むぎ じゃがいも きんときまめ しろういんげんまめ	こまドレッシング あぶら	小 64 中 78
とりにく	きゅうにゅう	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 きよこめ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 68 中 86
とうふ がんもどき みそ	きゅうにゅう のり チーズ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	えだまめ きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 64 中 85
とりにく さつまあげ とうふ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん さいいんげん あおねぎ	うめ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	小 63 中 78
献立リレー：鹿島センター						
ハム とりにく	きゅうにゅう	にんじん パセリ 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 ズッキーニ	パン こむぎ パン さとう マカロニ	あぶら	小 65 中 82
さんま あぶらあげ みそ	きゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう さといも だんご	ごまあぶら ごま	小 68 中 83
お月見献立 						

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

(Φ)

エネルギー 650kcal 830kcal

☆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。

