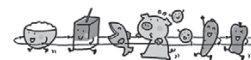


8・9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

西センター校区							
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 おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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		エネルギー (kcal)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 ／ 30 ・ 水	・ハムカツサンド (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 わかめ	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 こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら 小 653 中 821
31 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなしソースかけ ・とうふちくわのすもの ・ぶたにくと やさいのみそしる	あじ とうふちくわ ぶたにく みそ	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	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こま 小 627 中 775
9 ／ 1 ・ 金	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・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 こんぶ わかめ しらすのり あかとさかのり しらすとさかのり	かぼちゃ オクラ トマト にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ズッキーニ りんご	ごはん むぎ さとう	あぶら こま こまあぶら 小 659 中 810
4 ・ 月	・コッペパン ・ブルーベリージャム ・ぎゅうにゅう ・だいたいのミートソースに ・ズッキーニのソテー ・にじっせいきなし	だいす ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし ズッキーニ にじっせいきなし	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 679 中 835
5 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・ひじきのうめあえ ・なつやさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう かぼちゃ オクラ トマト	キャベツ うめ たまねぎ なす	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら 小 624 中 771
6 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・デミソースバーグ ・やさしいっぱい ネパネバサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく みそ なつとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら 小 618 中 777
7 ・ 木	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゅう ・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 もやし えだまめ きくらげ たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん さとう かたくりこ はちみつレモン ゼリー	こまあぶら ドレッシング あぶら 小 634 中 744
8 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこじやき ・ごまマヨネーズあえ ・じゃがいものみそしる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら 小 655 中 803
11 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあけの みそいため ・しそあえ ・しらたまもちのすましじる	ぶたにく あつあけ みそ	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 しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら 小 634 中 793
12 ・ 火	・まるパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・タンダーリーさば ・ごぼうサラダ ・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	ごぼう キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし レモン	パン じゃがいも きんとときまめ しらすいんげんまめ	こまドレッシング あぶら チョコクリーム 小 696 中 855
13 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1～4年1回、小5・6年2回、中2回) ・ほうれんそうとチーズの のりマヨあえ ・さつまいものみそしる	とうふ がんもどき みそ	ぎゅうにゅう 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 ごま あぶら 小 645 中 858



西センター校区							
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 おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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		エネルギー (kcal)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
14 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれないのからあげ ・はるさめとめかぶの すのもの ・さわにわん	かれない ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら 小 618 中 760
15 ・ 金	・まるパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・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 ぶどうゼリー マスカットゼリー	あぶら ドレッシング 小 673 中 848
19 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・めはるのレモンソースかけ ・おからのいりに ・なめこのみそしる	めはる おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう なめこ 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 647 中 810
20 ・ 水	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・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	あかピーマン アスパラガス 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	ごはん むぎ さとう	あぶら ドレッシング 小 619 中 777
21 ・ 木	・ソフトめんえびとコーンの とうにゅうクリームソース ・ぎゅうにゅう ・さつまいものからあげ ・かんでんサラダ	えび とりにく とうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう かんでん	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 697 中 853
22 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのうめやき ・きりぼしだいこんのうまに ・とうふとはるさめの すましじる	とりにく きつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん 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 こま 小 633 中 782
25 ・ 月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・やきししゃも(小・中・2回) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん げんまい じゃがいも さとう	あぶら 小 637 中 792
26 ・ 火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・フライドチキン ★ひよこめもと 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 ひよこめもと	あぶら アーモンド オリーブオイル 小 681 中 862
27 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チンジャオロース ・わかめとこまつなの ピリからあえ ・ちゅうかたまごスープ	たまご ぎゅうにく ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン 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	ごはん むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら 小 621 中 775
28 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのおろしに ・こんにゃくサラダ ・さといものみそしる ・つきみだんご	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 なす	ごはん むぎ さとう さといも だんご	こまあぶら こま 小 683 中 830
29 ・ 金	・まるパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのごまマヨネーズやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・あおだいすとおいもの ぎゅうにゅうポスタージュ	さけ あおだいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ きりぼしだいこん セロリ	パン りんごジャム さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら 小 695 中 862



～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

☆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。



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