

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

西センター校区

★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 7月)

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 おもにからだのちょうしを 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 もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)		
 		 		 				
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	・コッパパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ★とりにくとなすのトマトに ・にんじんのラペ ・おまめのとうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ えだまめ ゆず	パン いちごジャム さとう かたくりこ しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 666 中 840
献立リレー：実道センター								
4・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあけのしょうがいため ・うめじそなっとうあえ ・かぼちゃのみそしる	ぶたにく あつあけ みそ はんぺん なっとう	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ きぬさや あおじそ	たまねぎ なめこ うめ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 625 中 780
5・水	・カレーぎゅうどん ・ぎゅうにゅう ・おこのみポテト ・モロヘイヤスープ	ぎゅうにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン あかピーマン モロヘイヤ にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 627 中 802
6・木	・セルフチキンカツサンド (まるパン・チキンカツ) ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・あさりスープ ・もちゼリー	とりにく ツナ あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも こめこ もちゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 787
7・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあますあんかけ ・ほしのマカロニサラダ ・かまぼこのすましじる	あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	小 638 中 788
10・月	・ネパネパ にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・かんてんサラダ ・いもちのスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	モロヘイヤ あかピーマン きピーマン トマト こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	ごはん むぎ さとう じゃがいも こむぎ	あぶら こまあぶら	小 636 中 794
11・火	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのタレ ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーの ピリカラフル ・れいとうみかん	とりにく かまぼこ たまご とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン きピーマン	きゅうり もやし きくらげ たまねぎ えだまめ みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 644 中 778



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 おもにからだのちょうしを 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		
12・水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスマッチャフライ (小1び 中2び) ・はるさめとオクラのすもの ・ぶたにくとやさいのみそしる	ニギス ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう めかふ ひじき	オクラ にんじん あおねぎ まっちゃん 	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	小 625 中 842	
13・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★けいちゃんやき ・わふうマヨネーズあえ ・しいたけのすましじる	とりにく みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ さとう ふ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 627 中 781	
味めぐり：岐阜県									
14・金	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・さけのココロレモンあけ ・ベーコンポテトスープ ・フルーツカクテル	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ あまなつみかん もも みかん	パイナップルパン かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	小 696 中 879	
18・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・さばのしょうがみりんやき ・ひじきのごますあえ	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ こんにくく グリーンピース しょうが キャベツ はくさい	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 690 中 852	
19・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーなす ・れんこんのごまドレあえ ・コーンスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にら	なす たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし しいたけ 	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 636 中 791	

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ

【旬の食材】

ピーマン かぼちゃ なす トマト おくら きゅうり
えだまめ モロヘイヤ とうもろこし じゃがいも
メロン ぶどう すいか せいご しじみ



☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。
☆学校給食は皆様の給食費でまか
なわれています。忘れずに納め
ましょう。

学校給食摂取基準
エネルギー

(小)
650 kcal

(中)
830 kcal