

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

南センター校区

★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)

こんだてめい		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	・ 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 801
4・火	・ 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 ・ ももゼリー	とりにく ツナ あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう	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 ももゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 787
5・水	・ ごはん ・ ぎゅうにゅう ・ ぶたにくとあつあげの 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 あつあげ 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 622 中 776
6・木	・ 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
		七夕献立						
7・金	・ コッペパン ・ 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	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ スッキーニ 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 しょういんげんまめ	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						
10・月	・ 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 ごんにやく 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 こま	小 681 中 841
11・火	・ 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 こま ドレッシング	小 636 中 791



		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 642 中 778
13・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスマっちゃフライ (小1び 中2び) ・はるさめとオクラのすのもの ・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 めかぶ	オクラ にんじん あおねぎ まっちゃ 	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ さとう はるさめ	あぶら	小 606 中 814
14・金	・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
18・火	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・さげのコロコロレモンあげ ・ベーコンポテトスープ ・フルーツカクテル	さげ 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
19・水	・ネパネバ にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・かんてんサラダ ・いももちのスープ	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 こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 636 中 794

～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