

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

北センター校区		松江市教育委員会 (令和5年 6月)					
北センター校区		★印は、裏面で献立紹介しています。					
北センター校区		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)		
北センター校区							
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1・木	・コッパパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・あからサラダ ・コンソメスープ	たまご おから きよにくソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン はちみつ さとう マカロニ	マーガリン あぶら ノンエッグ マヨネーズ
2・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・じゃこあえ ・ふのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	さやいんげん あかピーマン にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがつあお ・なっとうあえ ・さわにわん ・さくらんぼゼリー	はがつお なっとう みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ うめ ごぼう	ごはん むぎ さとう さくらんぼゼリー	あぶら
6・火	・セルフミートサンド (まるパン・ミートソース) ・ぎゅうにゅう ・こんさいのサラダ ・スナッペンどうのスープ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スナッペンどう	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり しめじ	パン ひよこめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
7・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・するめいかのカミカミサラダ ・わかめのみそしる	とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング
8・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★あげどうふのにくみそかけ ・アーモンドあえ ・しらたまもちのすましじる	どうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん キャベツ ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ しらたまもち かたくりこ さとう	あぶら アーモンド
9・金	・サンマーメン ・ぎゅうにゅう ・あげシューマイ (小1・2年2こ、小3年～6年3こ 中2こ) ・ちゅうかサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ きゅうり	ちゅうかめん こむぎ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら
12・月	・えんむすびごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・ごまあえ ・ゆばのすましじる	あじ ゆば あこのやき	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま
13・火	・ごはん ・いたわわめ ・ぎゅうにゅう ・あこのやきのてんぷら (小1・2中・3こ) ・かつおあえ ・ゆだじる	あこのやき ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ こむぎ じゃがいも	あぶら
14・水	・まるパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・ふるさとドレッシングサラダ ・かぼちゃの ぎゅうにゅうクリームスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム たまねぎ	パン いちごジャム かたくりこ さとう	あぶら
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれいのからあげ ・はるさめとこんぶのすもの ・せいごだんこのみそしる	かれい せいこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま

味めぐり：神奈川県



北センター校区		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)
北センター校区		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぎゅうにくと やさいのカレーいだめ ・グリーンサラダ ・ビーンズスープ	ぎゅうにく ぎゅうにくウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーン アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レモン	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 611 中 765
19・月	・まるパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの トマトソースかけ ・カラフルサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん グリーン アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン りんごジャム マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	小 620 中 787
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのてりやき ・しらあえ ・かきたまじる	さば どうふ たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しいたけ こんにやく たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら	小 642 中 787
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたキムチ ・きりぼしだいこんのナムル ・はるさめスープ	ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら きまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ きりぼしだいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	小 631 中 787
22・木	・ソフトめんにくみそソース ・ぎゅうにゅう ・うのはなコロッケ ・ネパネパサラダ	ぶたにく だいず みそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ にら	たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう じゃがいも パンこ ごむぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	小 675 中 830
23・金	★けいはいん (ごはん、けいはいん(しる) ・いっしょくちらしり ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・じゃがいもとハムのサラダ	とりにく たまご いわし ローズハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小 680 中 839
26・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・あじのしおやき ・こんぶあえ	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ こんにやく きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 638 中 798
27・火	・ごとうパン ・ぎゅうにゅう ・さけの はちみつレモンソースあえ ・チキンサラダ ・トマトスープ	さけ とりにく あさり	ぎゅうにゅう	トマト にんじん オクラ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こくとう じゃがいも はちみつ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 676 中 874
28・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・スタミナなっとう ・いんげんのあえもの ・なめこのみそしる	とりにく なっとう ごうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	さやいんげん にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう なめこ	ごはん むぎ さとう	ごまあぶら ごま	小 626 中 784
29・木	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあけの オイスターソースいだめ ・メロン	とりにく ベーコン あつあけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご きりぼしだいこん メロン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 664 中 881
30・金	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのバジルあげ ・かいそうサラダ ・ミートボールのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろふのり あかとかさのり しろとかさのり	バジル にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	パン ブルーベリージャム かたくりこ さとう	マーガリン ごまあぶら あぶら ごま	小 700 中 864

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、
こまつな、にんじん、しいたけ



☆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

【旬の食材】

キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ごぼう
メロン、とびうお、あじ、せいこ、わかめ