

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

西センター校区

★印は、裏面で献立紹介しています。

松江市教育委員会
(令和5年 6月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・ごまめ ・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	小 608 中 754
2・金	・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	ハン 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
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのてりやき ・しらめ ・かきたまじる	さば とうふ 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 こんにゃく たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら	小 643 中 788
6・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのかからあげ ・すめめいかのカミカミサラダ ・わさびのみそじる	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 ごまつな	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	小 662 中 814
7・水	・サンマーマン ・ぎゅうにゅう ・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	ごまつな 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 ごぼう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 603 中 754
8・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★あげと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	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん 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	小 618 中 780
9・金	★けいはんー (ごはん、けいはんのしる) ・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 しろうねぎ 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 679 中 837
12・月	・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	ハン いちごジャム かたくりこ さとう	あぶら	小 691 中 870
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがかつおの こくとうしょうゆやき ・なっとうあえ ・さわにわん ・さくらんぼゼリー	はがかつお 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 ゆめ ごぼう	ごはん むぎ さとう こくとう さくらんぼゼリー	あぶら	小 627 中 761
14・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 ・なめこのみそじる	とりにく なっとう こうやとうふ 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 627 中 785
15・木	・コッペパン ・はちみつサンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・おからサラダ ・コンソメスープ	たまご おから ぎゅうにゅう 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	ハン 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	小 663 中 823

味めぐり：神奈川県

ごはんにのりをつけて、のりをちらして食べます！

西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
16・金	・ごはん ・いたわめ ・ぎゅうにゅう ・あこのやきのてんぷら (小2こ、中3こ) ・かつおあえ ・ぶたじる	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	ごまつな 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	小 618 中 786
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのパスタあげ ・かいそうサラダ ・とうふのみそじる	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろうねぎ あかとさかのり しろとさかのり あじふんまつ	にんじん ごまつな パスタ	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	あぶら ごま ごまあぶら	小 643 中 790
20・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 ・ごはんのサラダ ・スナップスえんどうのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スナップスえんどう	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 ごま	小 669 中 849
21・水	・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 ごまつな	たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 638 中 798
22・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぎゅうにくと ・やさしいカレーいため ・グリーンサラダ ・ピーンズスープ	ぎゅうにく ぎょくにウィンナー 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 しろうねぎ	あぶら オリーブオイル	小 611 中 765
23・金	・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 さとう 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 ごぼう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	小 675 中 830
26・月	・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 ・ふのみそじる	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 ふ じゃがいも	あぶら	小 660 中 826
27・火	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあつの オイスターソースいため ・メロン	とりにく ベーコン あつあつ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	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 818
28・水	・こくとうパン ・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 かたくりこ 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
29・木	・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 とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら ごまつな 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
30・金	・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のめ ・せいごんだんごのみそじる	かれい せいご 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 ごまつな	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	小 635 中 779

～今月の松江でとれた食材や食品～
ごめ、たまねぎ、キャベツ、
ごまつな、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。

【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、せいご、わかめ

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