

令和6年8・9月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）



今月の目標 ～ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう～

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにしょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ *おかかあえ *かしまじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	660 卵 淡色野菜
2 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ *ごまあえ *はんぺんのすましじる	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく	657 大豆製品 いも
3 火	なつやさいカレーライス （むぎごはん *なつやさいカレー） ぎゅうにゅう *トマトオムレツ *グリーンサラダ	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン トマト えだまめ たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり にんにく	662 魚介 種実
4 水	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのごまみそやき *きゅうりとわかめのすのもの *さわにわん	さわら みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	610 肉 緑黄色 野菜
5 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのスタミナあげ *ピーマンサラダ *こんさいじる	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう もやし れんこん にんにく	676 卵 海そう
6 金	こくとうパン 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 *フルーツしらだま	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル もも みかん りんご	731 大豆製品 緑黄色 野菜
9 月	もずくどんぶり （むぎごはん *もずくどんぶりのく） ぎゅうにゅう *ごますあえ *とうふのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えのきたけ しょうが	602 魚介 くだもの
10 火	ごはん ぎゅうにゅう *あじのたつたあげ *ひじきとだいずのいそに *ぶたじる	あじ あぶらあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにやく しょうが	673 卵 淡色野菜
11 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *チキンカツ *コーンサラダ *マカロニスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	690 大豆製品 緑黄色 野菜
12 木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのうめやき *いそあえ *さつまいものみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ うめ キャベツ たまねぎ	635 肉 種実

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

★物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

やさしい
8月31日は831の日



今月の献立ポイント

・残暑が厳しく、疲れが出やすい時期でも食べやすく

体力回復につながる献立を取り入れました。

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにしょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
13 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *あげきょうざ （ゆ：1こ、小：2こ） *もやしのちゅうかあえ *はるさめスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら はくさい きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ もやし しょうが	615 魚介 くだもの
17 火	ごはん ぎゅうにゅう *さんまのかばやき *ちくわのすのもの *つきみじる	さんま ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	687 肉 淡色野菜
18 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう *あじのなんばんづけ *うめあえ	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン きピーマン たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり うめ	642 卵 いも
19 木	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン *コールスローサラダ *ポテトコンソメスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほししいたけ にんにく	600 魚介 種実
20 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのマヨネーズやき *ぶたしやぶサラダ *なめこのみそしる	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし たまねぎ なめこ	626 大豆製品 マヨネーズ 海そう
24 火	ごはん ぎゅうにゅう *さばのレモンあげ *ごまマヨネーズあえ *けんちんじる	さば ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん レモン たまねぎ キャベツ ごぼう しろねぎ こんにやく	646 肉 いも
25 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい *こんにやくサラダ *マーボーとうふ	ぶたにく かまぼこ きゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが にんにく	687 魚介 緑黄色 野菜
26 木	ごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご *めかぶサラダ *ちくぜんに	たまご かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく	634 大豆製品 緑黄色 野菜
27 金	カレーピラフ ぎゅうにゅう *さけのハーブあげ *アーモンドあえ *ABCスープ	ぎゅうにく ぶたにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ パジャル たまねぎ グリーンピース キャベツ エリンギ にんにく	710 卵 海そう
30 月	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン *パンサンサー *あつあげのごもくスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	693 魚介 緑黄色 野菜



令和6年8・9月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう～

★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。



日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） ＊主菜（しゅさい） ＊副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品
30 金	麦ご飯 牛乳 ＊豚肉のごまがらめ ＊おかかえ ＊鹿島汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	845	卵 淡色野菜
2 月	ご飯 牛乳 ＊鶏肉のから揚げ ＊ごまあえ ＊はんぺんのすまし汁	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	844	大豆製品 いも
3 火	＊夏野菜カレーライス （麦ご飯 ＊夏野菜カレー） 牛乳 ＊トマトオムレツ ＊グリーンサラダ	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン トマト	844	魚介 種実
4 水	ご飯 牛乳 ＊さわらのごまみそ焼き ＊きゅうりとわかめの酢の物 ＊沢煮碗	さわら みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	791	肉 緑黄色 野菜
5 木	麦ご飯 牛乳 ＊豚肉のスタミナ揚げ ＊ピーマンサラダ ＊根菜汁	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	866	卵 海そう
6 金	黒糖パン 牛乳 ＊ハンバーグの トマトソースかけ ＊カラフルサラダ ＊フルーツ白玉	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン	955	大豆製品 緑黄色 野菜
9 月	もずく丼 （麦ご飯 ＊もずく丼の具） 牛乳 ＊ごま酢あえ ＊豆腐のすまし汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	791	魚介 くだもの
10 火	ご飯 牛乳 ＊あじの竜田揚げ ＊ひじきと大豆の磯煮 ＊豚汁	あじ あぶらあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	860	卵 淡色野菜
11 水	麦ご飯 牛乳 ＊チキンカツ ＊コーンサラダ ＊マカロニスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	864	大豆製品 緑黄色 野菜
12 木	ご飯 牛乳 ＊さばの梅焼き ＊磯あえ ＊さつまいものみそ汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	800	肉 種実

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

※物資納入の都合により 使用材料を変更する場合があります

やさしい
8月31日は831の日

今月の献立ポイント

・残暑が厳しく、疲れが出やすい時期でも食べやすく

体力回復につながる献立を取り入れました。



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ
さつまいも さといも
さば さんま

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） ＊主菜（しゅさい） ＊副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品
13 金	＊キムチチャーハン 牛乳 ＊揚げぎょうざ（3こ） ＊ちやしの中華あえ ＊春雨スープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	808	魚介 くだもの
17 火	ご飯 牛乳 ＊さんまのかば焼き ＊ちくわの酢の物 ＊月見汁	さんま ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	829	肉 淡色野菜
18 水	＊五目うどん 牛乳 ＊あじの南蛮漬け ＊梅あえ	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン きピーマン	848	卵 いも
19 木	ご飯 牛乳 ＊タンドリーチキン ＊コールスローサラダ ＊ポテトコンソメスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	788	魚介 種実
20 金						
24 火						
25 水	麦ご飯 牛乳 ＊しゅうまい（3こ） ＊こんにやくサラダ ＊マーボー豆腐	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	894	魚介 緑黄色 野菜
26 木	ご飯 牛乳 ＊厚焼卵 ＊めかぶサラダ ＊筑前煮	たまご かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん さやいんげん	813	大豆製品 緑黄色 野菜
27 金	カレーピラフ 牛乳 ＊さけのハーブ揚げ ＊アーモンドあえ ＊ABCスープ	ぎゅうにく ぶたにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ パセリ	911	卵 海そう
30 月	ご飯 牛乳 ＊ヤンニョムチキン ＊パンサンスー ＊厚揚げの五目スープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	870	魚介 緑黄色 野菜



