

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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品		
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 でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	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 だけのご にんにく	こめ でんぷん	あぶら ごま	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	こめ むぎ	あぶら	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	こめ さとう はるさめ	ごま	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 どうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう もやし れんこん にんにく	こめ むぎ さとう ビーフン でんぷん	あぶら ごまあぶら	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 *フルーツしらたま	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	こくとうパン さとう でんぷん パンこ ゼリー ナタデココ しらたまもち	あぶら	731 大豆製品 緑黄色 野菜
9 月	もすくどんぶり (むぎごはん *もすくどんぶりのぐ) 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 もすく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	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	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	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 どうもろこし たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう こむぎ パンこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	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 *さつまいものみそじる	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	こめ さとう さつまいも		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。

▶物産納入の都合により、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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品		
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) *ち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	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	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	こめ さとう さといも しらたまもち	あぶら ごま	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	うどん こむぎ でんぷん さとう	あぶら	642 卵 いも
19 木	ごはん ぎゅうにゅう *タンダーチキン *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 どうもろこし たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも パンこ		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 *なめこのみそじる	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	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	626 大豆製品 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	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	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	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	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 さつまいも	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	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	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 パセリ たまねぎ グリーンピース キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぷん マカロニ	あぶら アーモンド	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	こめ こむぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	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（しゅじょく） 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) 家でほしい 食品		
30 金	麦ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ *おかかあえ *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 キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら	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 キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく	こめ でんぷん あぶら ごま	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 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	こめ むぎ あぶら	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 *沢煮焼	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	こめ さとう はるさめ ごま	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 たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう れんこん にんにく	こめ むぎ さとう ビーフン でんぷん	あぶら ごまあぶら	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 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	ことうパン さとう でんぷん パンこ ゼリー ナタデココ しらたまもち	あぶら	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 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	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	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 たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	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 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎ パンこ マカロニ あぶら ノンエッグ マヨネーズ	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 うめ キャベツ たまねぎ	こめ さとう さつまいも	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。

▲物産納入の都合により、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（しゅじょく） 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) 家でほしい 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 はくさい きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ ちやし しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	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 きゅうり たまねぎ	こめ さとう さといも しらたまもち あぶら ごま	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 きゅうり うめ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり さとう うどん こむぎ でんぷん さとう あぶら	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 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	こめ じゃがいも パンこ あぶら	788 魚介 種実
20 金						
24 火						
25 水	麦ご飯 牛乳 *しゅうまい（3こ） *こんにゃくサラダ *マーボー豆腐	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 こんにゃく しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	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 キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ はるさめ さとう じゃがいも あぶら	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 パジル たまねぎ グリーンピース キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぷん マカロニ あぶら アーモンド	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 キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ こむぎ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	870 魚介 緑黄色 野菜



8月9月 給食だより

2学期が始まりました。夏休み明けは、「ねむい」「だるい」「やる気が出ない」など、体の調子が悪くなりがちです。これは、夏休み中の生活リズムの乱れが大きな原因です。「起きたら太陽の光をあびる」「朝食をしっかりと食べる」「体を動かす」ことで夜にぐっすりねむることができ、しだいに生活リズムが整ってきます。毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活を送りましょう。

1日を元気にスタートさせよう!



①夜はぐっすりねむる

②太陽の光をあびる



③朝食をしっかりと食べる



④トイレに行く



生活リズムを整えるために、まずは朝の生活を見直しましょう。



今月の行事 〈十五夜〉

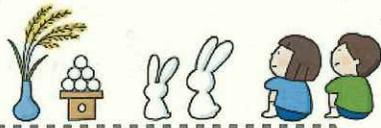
十五夜クイズに
チャレンジ!

昔のこよみ(旧暦)で8月15日にあたる日は「十五夜」。満月を見ながら、いもや米で作った月見だんごなど秋にとれたものを供えて感謝をする日です。

また、「中秋の名月」ともいうのは、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。昔のこよみでは7~9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中だったのです。

昔は、「月見だんご」ではなく「いも」を供えていたことから「いも名月」ともいいます。

今年の「十五夜」は9月17日です。給食にも、お月見献立を取り入れます。



十五夜 3択クイズ



Q1 十五夜にお月見するのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?

- ① こめ
- ② むぎ
- ③ だいず

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう?

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしわの葉でくるんだもの
- ③ ヘそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう?

- ① じゃがいも
- ② りいも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう?

- ① たまい 玉入れ
- ② おしだまごら 大玉転がし
- ③ つな引き

鹿児島県教育委員会 監修
 (左) 鹿児島県教育委員会 監修 (右) 鹿児島県教育委員会 監修
 鹿児島県教育委員会 監修 (左) 鹿児島県教育委員会 監修 (右) 鹿児島県教育委員会 監修
 鹿児島県教育委員会 監修 (左) 鹿児島県教育委員会 監修 (右) 鹿児島県教育委員会 監修
 鹿児島県教育委員会 監修 (左) 鹿児島県教育委員会 監修 (右) 鹿児島県教育委員会 監修