



令和7年6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 ～よくかんで食べよう～

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 もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品		
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・めかぶサラダ ・あつあげのみそ	ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ てんぷん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら 600 魚介 緑黄色 野菜	
3火	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごまてりやき ・なっとうあえ ・はんぺんのすましじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが うめ たまねぎ	こめ はちみつ ごま 613 卵 いも	
4水	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのなんばんづけ ・ごまあえ ・こんさいじる	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん だいこん	こめ むぎ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごま 616 肉 海そう
5木	ごはん ぎゅうにゅう *にくのだのにもの ・うめあえ ・もずくのみそ	あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら 589 魚介 種実
6金	ミンチカツカレー (むぎごはん *ツナカレー *ミンチカツ) ぎゅうにゅう・げんきサラダ	ツナ ぶたにく とりにく・ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご・にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 732 大豆製品 緑黄色 野菜
9月	ごはん ぎゅうにゅう *チャブチ ・かいそうサラダ ・キムチスープ	ぶたにく ツナ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ ごぼう きゅうり はくさい きくらげ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら 605 卵 いも
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう *てづくりチキンカツ ・アーモンドあえ ・なめこのみそ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら アーモンド 689 魚介 海そう
11水	ソフトめんの ミートソースかけ ぎゅうにゅう *さけのハーブあげ ・カラフルサラダ	ぶたにく だいたく さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン パプリカ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	ソフトめん こむぎこ てんぷん	あぶら 736 卵 いも
12木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのおやき ・ぶたにくとこんさいの きんぴらに ・じゃがいものみそ	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま 655 肉 その他の 野菜
13金	コッペパン ぎゅうにゅう いちごアンドマーガリン *ハンバーグのカラフルソースかけ ・グリーンサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト きピーマン グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム さとう てんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら マーガリン バター 708 魚介 くだもの

○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。



今月の献立ポイント

・骨や歯をじょうぶにする食材・食品を取り入れます。

・鹿島町産・松江市産・島根県産の食材・食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たまねぎ じゃがいも キャベツ

とびうお わかめ

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 もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
16月	ごはん あぶらわかめ ぎゅうにゅう *あじのこうみフライ ・おかあえ ・しじみじる・さくらんぼゼリー	あじ かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ パセリ	キャベツ さくらんぼ	こめ ゼリー パンこ あぶら ごま 608 肉 その他の 野菜
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぎゅうにくとたけのこの ちゅうかいため ・こまつなのナムル ・あつあげのごもくスープ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん にら	しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ さくらんぼ にんにく	こめ むぎ さとう てんぷん あぶら ごま 598 魚介 いも
18水	ごはん ぎゅうにゅう *かきれいのからあげ ・ごまマヨネーズあえ ・あごだんごのみそ	かきれい とりにく とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ てんぷん じゃがいも あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 656 大豆製品 その他の 野菜
19木	ピリからにくそぼろどんぶり (むぎごはん・にくそぼろ) ぎゅうにゅう ・じゃこあえ ・とうふのすましじる	ぶたにく だいたく みそ さとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ たけのこ しょうが	こめ むぎ さとう てんぷん あぶら 617 魚介 くだもの
20金	ごはん ぎゅうにゅう *とびうおのかばやき ・ちくわとはるさめのすのもの ・ぶたじる	とびうお ちくわ たまご ぶたにく さとう みそ	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 てんぷん さとう はるさめ じゃがいも あぶら ごま 654 肉 その他の 野菜
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのレモンソースかけ ・こんぶあえ ・かしまじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく レモン	こめ むぎ てんぷん さとう じゃがいも あぶら 637 魚介 緑黄色 野菜
24火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらの みそマヨネーズやき ・ひじきとだいたくのいそに ・さわにわん	さわら みそ あぶらあげ だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ あぶら 616 卵 いも
25水	ハヤシライス ぎゅうにゅう (むぎごはん *ハヤシウウ) *ビーフクロック ・コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ じゃがいも パンこ あぶら 713 大豆製品 海そう
26木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのうめやき ・わふうサラダ ・もずくのすましじる	さば ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ 619 肉 その他の 野菜
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげだしとうふの にくみそかけ ・いそかあえ ・けんちんじる	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ てんぷん さとう あぶら ごまあぶら 634 魚介 緑黄色 野菜
30月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたのキムチ ・パンサンスー ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり さくらんぼ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ てんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら 594 大豆製品 海そう



令和7年6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 ～よくかんで食べよう～

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	おもにちようしを とどめるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品	
2月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・めかぶサラダ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら 846 魚介 緑黄色 野菜	
3火	ご飯 牛乳 *鶏肉のごま照り焼き ・納豆あえ ・はんぺんのすまし汁	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが うめ たまねぎ	こめ はちみつ ごま 841 卵 いも	
4水	麦ご飯 牛乳 *あじの南蛮漬け ・ごまあえ ・根菜汁	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん だいこん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま 860 肉 海そう
5木	ご飯 牛乳 *肉信田の煮物 ・梅あえ ・もずくのみそ汁	あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	こめ さとう じゃがいも	778 魚介 種実
6金	ミンチカツカレー (麦ご飯 *ツナカレー *ミンチカツ) 牛乳 ・元氣サラダ	ツナ ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 988 大豆製品 緑黄色 野菜
9月	ご飯 牛乳 *チャブチエ ・海そうサラダ ・キムチスープ	ぶたにく ツナ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ ごぼう きゅうり ごくらげ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら 851 卵 いも
10火	麦ご飯 牛乳 *手作りチキンカツ ・アーモンドあえ ・なめこのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら アーモンド 939 魚介 海そう
11水	ソフトめんの ミートソースかけ 牛乳 *さけのハーブ揚げ ・カラフルサラダ	ぶたにく だいたい さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン パプリカ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	ソフトめん こむぎこ でんぶん	あぶら 980 卵 いも
12木	松江ブロック大会						
13金	松江ブロック大会						

○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。



今月の献立ポイント

・骨や歯をじょうぶにする食材・食品を取り入れます。

・鹿島町産・松江市産・島根県産の食材・食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たまねぎ じゃがいも キャベツ

とびうお わかめ

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	おもにちようしを とどめるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品	
16月	ご飯 あぶりわかめ 牛乳 *あじの香味フライ ・おかかあえ ・しじみ汁 ・さくらんぼゼリー	あじ かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ パセリ	キャベツ さくらんぼ	こめ ゼリー パンこ	あぶら ごま 823 肉 その他の 野菜
17火	麦ご飯 牛乳 *牛肉とたけのこの 中華いため ・小松菜のナムル ・厚揚げの五目スープ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん にら	しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ にんにく	こめ おぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら 839 魚介 いも
18水	ご飯 牛乳 *かかれいのから揚げ ・ごまマヨネーズあえ ・あご団子のみそ汁	かかれい とりにく とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 832 大豆製品 その他の 野菜
19木	ピリ辛肉そばろ井 (麦ご飯 *肉そばろ) 牛乳 ・じゃこあえ ・豆腐のすまし汁	ぶたにく だいたい みそ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ たけのこ しょうが	こめ おぎ さとう でんぶん	あぶら 796 魚介 くだもの
20金	ご飯 牛乳 *とびうおのかば焼き ・ちくわとはるさめの酢の物 ・豚汁	とびうお ちくわ たまご ぶたにく とうふ みそ	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 でんぶん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごま 830 肉 その他の 野菜
23月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・昆布あえ ・鹿島汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく レモン	こめ おぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら 886 魚介 緑黄色 野菜
24火	ご飯 牛乳 *さわらの みそマヨネーズ焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ・沢煮焼	さわら みそ あぶらあげ だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら 852 卵 いも
25水	ハヤシライス 牛乳 (麦ご飯 *ハヤシルウ) *ビーフコロッケ ・コルスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ おぎ じゃがいも パンこ	あぶら 978 大豆製品 海そう
26木	ご飯 牛乳 *さばの梅焼き ・和風サラダ ・もずくのすまし汁	さば ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ 797 肉 その他の 野菜
27金	麦ご飯 牛乳 *揚げ出し豆腐の肉みそかけ ・磯煮あえ ・けんちん汁	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ おぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら 900 魚介 緑黄色 野菜
30月	麦ご飯 牛乳 *豚キムチ ・パンサンスー ・中華卵スープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり きくらげ ほししいたけ たけのこ	こめ おぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら 788 大豆製品 海そう

6月 給食だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切です。また、「よくかんで食べる」ことが歯と口をはじめとする体の健康にもつながります。この1週間をきっかけにして、家族で「よくかんで食べる」ことを実践してみませんか。

6/4～6/10

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

かたい食べ物をよくかんで食べていた卑弥呼にちなんで、「よくかむこと
の効用」を「ひみこのはい〜ぜ」の合言葉でお伝えしよう。



よくかむと「はい」と「はい」!
〜 ひみこの「はい〜ぜ」 〜

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です!

島根県では、「食育月間」である6月と、「しまね教育の日・教育ウィーク」のある11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取組をすすめています。



これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、「ふるさとを愛し、大切に作る心・感謝の心を育む」ことをねらいとしています。

わたしたちが住んでいる自然豊かな「鹿島町」「松江市」「島根県」では、おいしい海の幸、山の幸がたくさんとれます。給食でも、地域でとれたおいしい食材・食品をできるだけ多く取り入れていきます。

作ってみませんか?

大人気の

給食レシピ



小松菜のナムル

〈材料 (5人分)〉

- ・小松菜 100g (1cm幅に切る)
- ・にんじん 30g (せん切り)
- ・もやし 200g
- さとう 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2強
- ごま油 小さじ1
- ごま 大さじ2

〈作り方〉

- ① 野菜をゆでる。水でさましてしぼる。
- ② 調味料とごまであえる。

※給食では、野菜を蒸して使います。
※ごまは、すりごまでも、いりごまでもOKです。たっぷり入れましょう。



*意外にも、給食の野菜メニューの中で残菜が少ない人気メニューです。