



学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター

(令和7年6月)

(小学校)

(今月の目標)
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう							エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため なつとうサラダ なめこじる	ぶたにく なつとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	655 kcal 27.6 g 21.7 g 乳製品 魚介	
3火	ひじきとだいずのごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのたつたあげ きりぼしだいこんの カミカミあえ のつべいじる	とりにく だいず うすあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さとう かたくりこ ごまきこ	あぶら ごま	658 kcal 24.9 g 21.4 g いも きのこ	
4水	かぼちゃパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン げんきサラダ だけのこのクリームスープ	とりにく はなかつお ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ エリンギ にんにく	パン さとう パン	あぶら	656 kcal 27.2 g 26.7 g 魚介 果物	
5木	ごはん ぎゅうにゅう あじのごまだれかけ あさづけぶうサラダ じゃがいものそぼろに	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが レモン	こめ ごまきこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	656 kcal 27.5 g 20.9 g きのこ 大豆	
6金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのサラダ すいぎょうざのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ しょうが きくらげ	こめ さとう ごまきこ	あぶら ごま	659 kcal 23.6 g 17.1 g 魚介 海そう	
9月	もずくどん ぎゅうにゅう わふうサラダ さつまじる	ぶたにく はなかつお とうにゅう うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	もろヘイ にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	647 kcal 25.7 g 22.3 g きのこ いも	
10火	ごはん ぎゅうにゅう かれないのからあげ こんにゃくあえ みだくさんじる	かれない とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ ごまきこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	652 kcal 27.6 g 18.7 g 海そう 果物	
11水	ミートソース/バグッティ ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ やさしいスープ	ぶたにく ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん いんげん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	ソフトめん ごまきこ さとう	あぶら	651 kcal 27.2 g 22.4 g 魚介 いも	
12木	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう さわらのさいぎょうやき のりあえ さわにわん	さわら ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう	あぶら	659 kcal 28.1 g 19.4 g 果物 乳製品	
13金	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう マーボーあつあげ はるさめとオクラのナムル いもちスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ じゃがいも ごまきこ	あぶら	659 kcal 25.0 g 21.3 g 魚介 きのこ	
16月	にくそぼろなごはん ぎゅうにゅう おかあえ とうふのすましじる いちじくヨーグルト	ぶたにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たかな にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし いちじく こんにゃく もやし しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら	650 kcal 28.6 g 21.4 g 海そう いも	



(旬の味覚)

たまねぎ・きゅうり・ごぼう
とびうお・あじ・わかめ

日 曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	 7群
17 火	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのかばやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	とびうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし しいたけ ごぼう だいこん	こめ ごまきこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	659 kcal 27.9 g 20.4 g 海そう 淡色野菜
18 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのいちじくソースやき ポテトサラダ とまたスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	いちじく きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	650 kcal 24.4 g 23.4 g 魚介 大豆
19 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのほいにくソースがけ のやきのあえもの しじみじる	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうもろこし きゅうり キャベツ うめ	こめ ごまきこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	660 kcal 26.0 g 24.0 g きのこ いも
20 金	ごはん ぎゅうにゅう しそとうふのつくねやき こまつなサラダ じゃがいものすましじる	とりにく とうふ ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん しそ こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	651 kcal 27.7 g 20.3 g 淡色野菜 乳製品
23 月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう うのはなブロック かいそうサラダ	ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり にんにく りんご ごぼう	こめ さとう パン ごまきこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	676 kcal 22.0 g 21.8 g きのこ 果物
24 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき だいこんのごまマヨあえ ぼっかけじる	あじ みそ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	マヨネーズ ごま	657 kcal 27.9 g 18.1 g 海そう いも
25 水	わふうでりやきトースト ぎゅうにゅう ツナサラダ やさしいトマトに	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	657 kcal 26.7 g 25.4 g 乳製品 大豆
26 木	ごはん ぎゅうにゅう たらしのチリソースがけ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たら トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが だいこん	こめ ごまきこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	651 kcal 27.6 g 19.8 g 海そう きのこ
27 金	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのいり キャベツのさっぱりあえ たまねぎわかめのみそじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ もやし しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	651 kcal 27.3 g 22.1 g 緑黄色野菜 魚介
30 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのほりからやき れんこんサラダ あごだんこのすましじる	さば ツナ とびうお たら うすあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん えだまめ あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり だいこん にんにく しょうが ごぼう もやし	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	657 kcal 27.7 g 21.9 g きのこ いも

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。





学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター

(令和7年6月)

(中学校)

(今月の目標)
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 納豆サラダ なめこ汁	ぶたにく なつとう とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 33.6 g 26.7 g 乳製品 魚介
3火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ 切り干し大根のカミカミあえ のっぺい汁	とりにく だいす うすあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	832 kcal 30.1 g 27.6 g いも きのこ
4水	かぼちゃパン 牛乳 タンダーチキン 元気サラダ だけのこのクリームスープ	とりにく はなかつお ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ エリンギ にんにく	パン さとう パンこ	あぶら	828 kcal 33.4 g 31.6 g 魚介 果物
5木	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 浅漬け風サラダ じゃがいもそぼろ煮	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	831 kcal 32.7 g 25.7 g きのこ 大豆
6金	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ しょうが きくらげ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	829 kcal 25.4 g 20.5 g 魚介 海藻類
9月	もずく丼 牛乳 和風サラダ さつま汁	ぶたにく ちくわ はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	もろヘイ こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 30.4 g 27.7 g きのこ いも
10火	ごはん 牛乳 かれないのから揚げ こんにゃくあえ 実だくさん汁	かれない とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	830 kcal 32.8 g 25.1 g 海そう 果物
11水	ミートソースパグッティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ぶたにく ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん いんげん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら	836 kcal 35.0 g 27.9 g 魚介 いも
12木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き のりあえ 沢煮飯	さわら ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう		- kcal - g - g 果物 乳製品
13金	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 春雨とオクラのナムル いももちスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	- kcal - g - g 魚介 きのこ
16月	肉そぼろ菜ごはん 牛乳 おかかあえ とうふのすまし汁 いちじくヨーグルト	ぶたにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だかな にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり いりご こんにゃく もやし しょうが にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら	826 kcal 34.8 g 26.2 g 海そう いも



(旬の味覚)

たまねぎ・きゅうり・ごぼう
とびうお・あじ・わかめ

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
17火	ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	とびうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし しいたけ ごぼう だいこん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	831 kcal 31.1 g 22.2 g 海そう 淡色野菜
18水	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ポテトサラダ とまスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	いちじく きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	825 kcal 30.1 g 29.0 g 27.0 g 魚介 大豆
19木	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ のりやきのあえもの しじみ汁	さば のり しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうもろこし きゅうり キャベツ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 30.6 g 24.1 g 淡色野菜 いも
20金	ごはん 牛乳 しそ豆腐のつくね焼き かぼちゃのサラダ じゃがいもすまし汁	とりにく とうふ ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん しそ こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	828 kcal 33.4 g 25.3 g きのこ 乳製品
23月	夏野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ 海そうサラダ	ぶたにく あから ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり にんにく りんご ごぼう	こめ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	852 kcal 35.9 g 27.8 g きのこ 果物
24火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 大根のごまマヨあえ ぼっかけ汁	あじ みそ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	マヨネーズ ごま	823 kcal 34.8 g 26.5 g 海そう いも
25水	和風照り焼きトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜のトマト煮	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	828 kcal 32.5 g 30.0 g 乳製品 大豆
26木	ごはん 牛乳 たらちのチリソースがけ もやしの中華あえ 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たら トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが だいこん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	826 kcal 32.4 g 24.1 g 海そう きのこ
27金	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め キャベツのさっぱりあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	826 kcal 32.8 g 25.2 g 緑黄色野菜 魚介
30月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き れんこんサラダ あご佃子のすまし汁	さば ツナ とびうお たら うすあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん えだまめ あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり だいこん にんにく しょうが ごぼう もやし	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	827 kcal 34.8 g 27.0 g きのこ いも

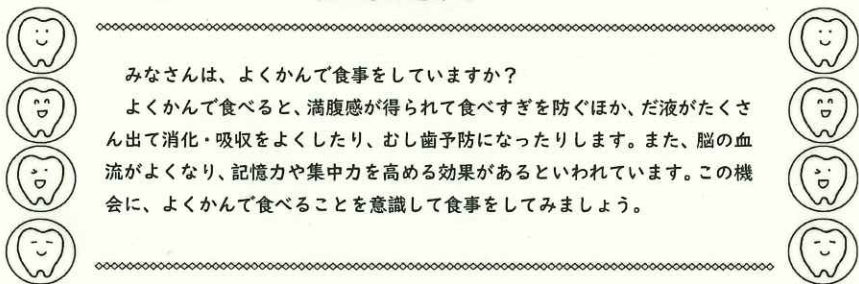
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



6月 給食だより

ジメジメと暑い季節がやってきました。暑さにとまなない、体調も崩しやすいこの季節、3食きちんと食べて体調管理に気をつけましょう。また、食べ物をおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。歯を守るためにできることを考えてみましょう。

歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、おし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

かむことの効用

乳生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはかい一ぜ」で覚えましょう。

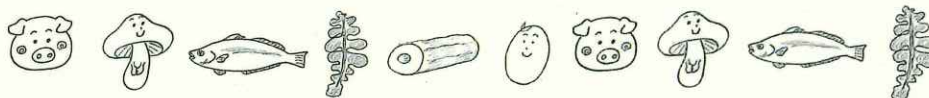


〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です

島根県では、6月と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」を育むことをねらいとしています。



6月の島根学校給食センターの献立には・・・

島根県で栽培された「しいたけ」や、宍道湖産の「しじみ」、松江市で作られた「あご野焼き」、島根県で飼育された「豚肉」や「卵」、県魚として有名な「とびうお」など島根県産の食品を多く取り入れました。どんな献立で登場するか楽しみにしていてくださいね♪

給食レシピ紹介

さばの梅肉ソースがけ

★材料【4人分】

さば切身50g・・・4切れ
酒・・・・・・・・小さじ2
小麦粉・・・・・・・・適量
かたくり粉・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量

<梅肉ソース>

濃口しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・小さじ2
ねり梅・・・・・・・・8g
水・・・・・・・・大さじ2

★作り方

- ①さばに酒をふっておく。
- ②①のさばに合わせた粉をまぶし、油で揚げる。
- ③<梅肉ソースをつくる>
調味料とねり梅を合わせて煮立て、揚げたさばにかける。

梅肉ソースでさっぱりと食べられるので、
食欲が落ちる時期におすすめです！