

令和7年6月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 よくかんで食べよう！

歯を大切にしていね



松江市立八雲小学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	牛乳 ごはん チキンなんばん ひじきとだいのいために はるさめのすましじる	とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
3火	牛乳 まるパン ブルーベリージャム ミートボールの デミグラスソースかけ フレンチサラダ おまめのポタージュ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ マッシュルーム	パン ブルーベリージャム こむぎ粉 さとう 白いげんまめ	あぶら
4水	牛乳 まめごはん さわらのてりやき きわかめのしそあえ こんさいのみそしる	さわら あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな あかしそ	グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ たけのこ れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま
5木	牛乳 セルフカツサンド (まるパン ソースカツ) ツナサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン かたくり粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
6金	牛乳 ごはん がんもどきのふくめ(1人2こ) ポテトサラダ つくねじる	がんもどき とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ
9月	牛乳 れんこんカレーライス こいわしの米粉あげ ふくじんづけあえ	ぶたにく	牛乳 こいわし	にんじん こまつな トマト	たまねぎ れんこん グリーンピース キャベツ なす きゅうり だいこん	米 米粉	油
10火	牛乳 まるパン チョコクリーム えびグラタン アーモンドサラダ だいずのミートソースに	えび 豆乳 ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン さとう 米粉 マカロニ かたくり粉	チョコクリーム あぶら アーモンド
11水	牛乳 ごはん さけのみそマヨやき ごもくきんびら だんごじる	さけ みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう しらたまもち	ノエッグ マヨネーズ ごまあぶら
12木	牛乳 みそラーメン はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく チキンハム とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし きくらげ きゅうり たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう 米粉 こむぎ粉	ごまあぶら あぶら
13金	牛乳 ごはん ぶたにくとレバーのガーリックあげ こんぶあえ ごまキムチじる	ぶたにく とりレバー あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく えのきたけ はくさいキムチ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま
16月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ きゅうりのとさずあえ みだくさんみそしる	あじ チキンハム かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	米 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17火	牛乳 りんごパン わふうハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	さやえんどう アスパラガス にんじん ブロッコリー	しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんごパン さとう かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング あぶら
18水	牛乳 ごはん とりにくの しほねあかワインソースやき さやえんどうのサラダ トマタマスープ	とりにく みそ ツナ ベーコン たまご	牛乳	さやえんどう にんじん トマト こまつな	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米 さとう かたくり粉	あぶら
19木	牛乳 ごはん さばのばいにくソース のりあえ けんちんじる	さば とうふ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ こまつな	うめ こんにゃく キャベツ もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら
20金	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナいため マヨネーズあえ しんじこのしじみじる	ぶたにく だいず ちくわ しじみ みそ	牛乳	にら こまつな あおねぎ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 ごま ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ
23月	牛乳 ごはん いわしのうめにはるさめのすのものにくじゃが	いわし かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 はるさめ さとう じゃがいも	あぶら
24火	牛乳 セルフウインナー犬 コッペパン ウインナーケチャップソースかけ げんきサラダ コンソメスープ	ウインナー チキンハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
25水	牛乳 ごはん はまちのからあげ ごまあえ しんたまねぎのみそしる	はまち あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも かたくり粉	ごま あぶら
26木	牛乳 まるパン いちごアンドマーガリン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのソテー ミネストローネ	ぶたにく とうにゅう とりにく ウインナー	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こまつな トマト さやいんげん	たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン パン粉 さつまいも じゃがいも マカロニ いちごジャム	あぶら ごまあぶら マーガリン
27金	牛乳 ごはん ぶたれんこん なっとうサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう チキンハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ
30月	牛乳 ピリからにくみそどんぶり ひじきとチーズのサラダ とうふのごもくスープ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳 ひじき チーズ	さやえんどう こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しいたけ	米 さとう	ドレッシング ごまあぶら

【 献立リレー 】

献立リレーでは、松江市内にある8つの給食センターの献立を紹介します。
給食センターのある地域の特色をいかした献立を紹介しますので、楽しみにしていてくださいね！
今月は、宍道学校給食センターの「宍道湖のしじみ汁」が登場します。



令和7年6月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 よくかんで食べよう！

歯を大切にしていね



松江市立八雲中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	牛乳 ごはん チキンなんばん ひじきとだいのいために はるさめのすましじる	とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
3火	牛乳 まるパン ブルーベリージャム ミートボールの デミグラスソースかけ フレンチサラダ おまめのポタージュ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ マッシュルーム	パン ブルーベリージャム こむぎ粉 さとう 白いんげんまめ	あぶら
4水	牛乳 まめごはん さわらのてりやき きくわかめのしそあえ こんさいのみそしる	さわら あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな あかしそ	グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ たけのこ れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま
5木	牛乳 セルフカツサンド (まるパン ソースカツ) ツナサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン かたくり粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
6金	牛乳 ごはん がんもどきのふくめに(1人2こ) ポテトサラダ つくねじる	がんもどき とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ
9月	牛乳 れんこんカレーライス こいわしの米粉あげ ふくじんづけあえ	ぶたにく	牛乳 こいわし	にんじん こまつな トマト	たまねぎ れんこん グリーンピース キャベツ なす きゅうり だいこん	米 米粉	油
10火	牛乳 まるパン チョコクリーム えびグラタン アーモンドサラダ だいずのミートソースに	えび 豆乳 ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン さとう 米粉 マカロニ かたくり粉	チョコクリーム あぶら アーモンド
11水	牛乳 ごはん さけのみそマヨやき ごもくきんびら だんごじる	さけ みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう しらたまもち	ノエッグ マヨネーズ ごまあぶら
12木	牛乳 みそラーメン はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく チキンハム とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし きくらげ きゅうり たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう 米粉 こむぎ粉	ごまあぶら あぶら
13金	牛乳 ごはん ぶたにくとレバーのガーリックあげ こんぶあえ ごまキムチじる	ぶたにく とりレバー あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく えのきたけ はくさいキムチ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま
16月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ きゅうりのとさずあえ みだくさんみそしる	あじ チキンハム かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	米 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17火	牛乳 りんごパン わふうハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	さやえんどう アスパラガス にんじん ブロッコリー	しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんごパン さとう かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング あぶら
18水	牛乳 ごはん とりにくの しほねあかワインソースやき さやえんどうのサラダ トマタマスー	とりにく みそ ツナ ベーコン たまご	牛乳	さやえんどう にんじん トマト こまつな	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米 さとう かたくり粉	あぶら
19木	牛乳 ごはん さばのばいにくソース のりあえ けんちんじる	さば とうふ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ こまつな	うめ こんにゃく キャベツ もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら
20金	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナいため マヨネーズあえ しんじこのしじみじる	ぶたにく だいず ちくわ しじみ みそ	牛乳	にら こまつな あおねぎ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 ごま ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ
23月	牛乳 ごはん いわしのうめにはるさめのすのものにくじゃが	いわし かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 はるさめ さとう じゃがいも	あぶら
24火	牛乳 セルフウインナーどッグ コッペパン ウインナーケチャップソースかけ げんきサラダ コンソメスープ	ウインナー チキンハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
25水	牛乳 ごはん はまちのからあげ ごまあえ しんたまねぎのみそしる	はまち あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも かたくり粉	ごま あぶら
26木	牛乳 まるパン いちごアンドマーガリン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのソテー ミネストローネ	ぶたにく とうにゅう とりにく ウインナー	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こまつな トマト さやいんげん	たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン パン粉 さつまいも じゃがいも マカロニ いちごジャム	あぶら ごまあぶら マーガリン
27金	牛乳 ごはん ぶたれんこん なっとうサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう チキンハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ
30月	牛乳 ピリからにくみそどんぶり ひじきとチーズのサラダ とうふのごもくスープ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳 ひじき チーズ	さやえんどう こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しいたけ	米 さとう	ドレッシング ごまあぶら

【 献立リレー 】

献立リレーでは、松江市内にある8つの給食センターの献立を紹介します。
給食センターのある地域の特色をいかした献立を紹介しますので、楽しみにしていくださいね！
今月は、宍道学校給食センターの「宍道湖のしじみ汁」が登場します。



6月給食だより

ジメジメと暑い季節がやってきました。暑さにともない、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。

6月はしまね・ふるさと給食月間です！

島根県教育委員会は、食育の充実と学校給食における地場産物の活用を推進する取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

今月は特に島根県や松江市で作られた食材や食品を多く取り入れました。宍道湖産のしじみを使った「しじみ汁」も登場しますよ。

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に愛する心が育まれることを願っています。献立表や日々の給食の中で、松江らしい献立や食材をチェックしてみてください。

《 島根県産 》

さば・あじ・牛乳・たまごなど

《 松江市産 》

キャベツ・しいたけ・しじみなど



今月は、美味しまね認証製品のキャベツ、たまご、しいたけを使用する予定です。

美味しまね認証は、生産から出荷まで、県が独自に設けた基準で適切に管理された、島根県産の農林水産物を県が認証する制度です。

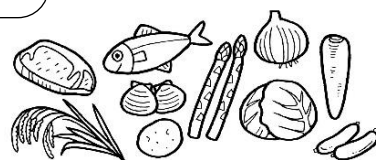
八雲町産

《 学校給食用野菜生産グループ 》

たまねぎ・きゅうり・ねぎ
グリーンピース・キャベツなど

《 平原農産加エグループ 》

平原みそ



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、む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。



弥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「ひみこのはがいてぜ」で覚えましょう。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食レシピ紹介

〈 くきわかめのしそあえ 〉

【材料】4人分

・キャベツ … 3～4枚(100g)
・もやし … 1/2袋(100g)
・にんじん … 1/6本(30g)
・乾燥くきわかめ … 2g
・しそごはんの素 … 小さじ1
・かつおぶし … 2袋(3g)
・いりごま … 大さじ1
・うすくちしょうゆ … 小さじ1/3

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。野菜はゆでて冷ます。乾燥くきわかめは、水で戻してさっとゆでて冷ます。
- ② ①の材料をしそごはんの素、かつおぶし、いりごま、うすくちしょうゆを入れてあえる。

乾燥のくきわかめを生のかきわかめ(20g)に変えてもいいですね。生の場合、ななめの薄切りにしてゆでてください。