令和7年7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　～ 暑さに負けない食事をしよう ～

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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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
1 火	パイナップルパン ぎゅうにゅう ＊とりにくのこうそうあげ ・カラフルサラダ ・コーンスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	バジル あかピーマン きピーマン パセリ	パインアップル キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン でんぷん	あぶら バター	715 魚介 いも
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ＊さばのごまみそやき ・ネバネバサラダ ・こんさいじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま	592 肉 くだもの
3 木	ごはん　ぎゅうにゅう ＊しゅうまい （小：２こ、幼：１こ） ・こんにゃくサラダ ・マーボーどうふ	ぶたにく かまぼこ ハム ぎゅうにく 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 でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	669 卵 緑黄色 野菜
4 金	チキンライス ぎゅうにゅう ＊かぼちゃサンドフライ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく	こめ じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら アーモンド	661 大豆製品 その他の 野菜
7 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊ぶたにくとなすの みそいため ・えだまめいりうめあえ ・そうめんじる ・れいとうみかん	ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん おくら	たまねぎ なす　うめ えだまめ ほししいたけ キャベツ みかん しょうが にんにく	こめ さとう そうめん でんぷん	あぶら	592 魚介 海そう
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ＊とりにくのこうみやき ・ごまあえ ・かしまじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく しろねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	594 卵 その他の 野菜
9 水	しおラーメン ぎゅうにゅう ＊あげぎょうざ （小：２こ、幼：１こ） ・かいそうサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	589 大豆製品 いも
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ＊さわらのごまソースかけ ・いそあえ ・ぶたじる	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	657 肉 緑黄色 野菜
11 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊ハンバーグの デミグラスソースかけ ・こんぶサラダ ・かきたまスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ たけのこ	こめ さとう でんぷん	あぶら	624 魚介 くだもの

今月のこんだてのポイント

・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。

・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。

旬の食材・地元産の食材

ピーマン　なす　かぼちゃ
トマト　きゅうり　えだまめ
オクラ　モロヘイヤ　とうもろこし

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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ＊ヤンニョムチキン ・はるさめのちゅうかあえ ・もずくのスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	673 魚介 緑黄色 野菜
15 火	ごはん ぎゅうにゅう ＊あげさばのソースかけ ・ごまずあえ ・かぼちゃのみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	669 肉 その他の 野菜
16 水	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 ・フルーツミックス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	えだまめ たまねぎ なす　りんご もも　みかん パインアップル トマト にんにく	こめ むぎ ナタデココ	あぶら	670 大豆製品 いも
17 木	ごはん ぎゅうにゅう ＊ぶたにくのあまずあんかけ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ	ぶたにく	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 オクラ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	632 魚介 海そう

○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。

こまめに 水分補給（すいぶんほきゅう）をしよう！

令和7年7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　～ 暑さに負けない食事をしよう ～

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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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
1 火	パイナップルパン 牛乳 ＊鶏肉の香草揚げ ・カラフルサラダ ・コーンスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	バジル あかピーマン きピーマン パセリ	パインアップル キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン でんぷん	あぶら バター	715 魚介 いも
2 水	麦ご飯 牛乳 ＊さばのごまみそ焼き ・ネバネバサラダ ・根菜汁	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま	592 肉 くだもの
3 木	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 ハム ぎゅうにく 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 でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	669 卵 緑黄色 野菜
4 金	チキンライス 牛乳 ＊かぼちゃサンドフライ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく	こめ じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら アーモンド	661 大豆製品 その他の 野菜
7 月	ご飯　牛乳 ＊豚肉となすのみそいため ・枝豆入り梅あえ ・そうめん汁 ・冷凍みかん	ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん おくら	たまねぎ なす　うめ えだまめ ほししいたけ キャベツ みかん しょうが にんにく	こめ さとう そうめん でんぷん	あぶら	592 魚介 海そう
8 火	麦ご飯 牛乳 ＊鶏肉の香味焼き ・ごまあえ ・鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく しろねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	594 卵 その他の 野菜
9 水	塩ラーメン 牛乳 ＊揚げぎょうざ（３こ） ・海そうサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	589 大豆製品 いも
10 木	麦ご飯 牛乳 ＊さわらのごまソースかけ ・磯あえ ・豚汁	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	657 肉 緑黄色 野菜
11 金	ご飯 牛乳 ＊ハンバーグの デミグラスソースかけ ・昆布サラダ ・かきたまスープ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ たけのこ	こめ さとう でんぷん	あぶら	624 魚介 くだもの

今月のこんだてのポイント

・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。

・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。

旬の食材・地元産の食材

ピーマン　なす　かぼちゃ
トマト　きゅうり　えだまめ
オクラ　モロヘイヤ　とうもろこし

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とになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		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
14 月	麦ご飯 牛乳 ＊ヤンニョムチキン ・はるさめの中華あえ ・もずくのスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	673 魚介 緑黄色 野菜
15 火	ご飯 牛乳 ＊揚げさばのソースかけ ・ごま酢あえ ・かぼちゃのみそ汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	669 肉 その他の 野菜
16 水	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 ・フルーツミックス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	えだまめ たまねぎ なす　りんご もも　みかん パインアップル トマト にんにく	こめ むぎ ナタデココ	あぶら	670 大豆製品 いも
17 木	ご飯 牛乳 ＊豚肉の甘酢あんかけ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ	ぶたにく	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 オクラ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	632 魚介 海そう

○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。

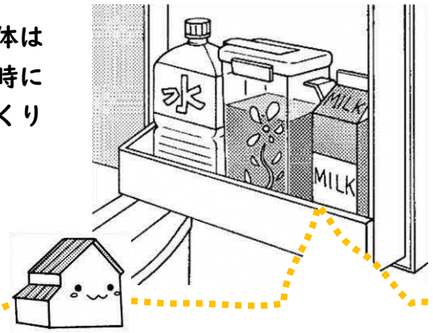
7月 給食だより

いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

夏休みには、家族の一員として、いつも以上に食事の用意や後かたづけを手伝いましょう。

夏休みにもわすれずに牛にゅうをのもう！

給食がない夏休みにも、みなさんの体は成長を続けています。おやつや食事の時に牛にゅうをのんで、じょうぶな体をつくりましょう。



冷蔵庫には、ジュースなどではなく牛にゅうを入れておきましょう！

作ってみませんか？ 大人気の給食レシピ

揚げさばのソースかけ

〈材料（５人分）〉

- さばの切り身　50ｇ×５こ
- 塩　少々
- 酒　少々
- でんぷん（かたくりこ）適量
- 揚げ油

★
- 水　大さじ１
- さとう　小さじ１
- しょうゆ　小さじ１弱
- ウスターソース　小さじ２

〈作り方〉

① さばに塩、酒をふっておく。
② でんぷんをまぶして油で揚げる。
③ 小鍋に★を入れ、弱火にかける。（さとうがとければ OK）
④ 揚げたさばに★をかける。