

学校給食こんだて表 令和7年7月

松江市立中央学校給食センター
(小学校)

< 今月の目標 >

暑さに負けず、
食事をしっかりとろう



1 火	 	ちゅうかめん ひやしちゅうか (ひやしちゅうかのぐ1しよくスープ) ぶたにくとピーマンの いためのもの フルーツポンチ	ハム きんしたまご ぶたにく		ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ すいか バナナ みかん	ちゅうかめん さとう ゼリー しらたまもち	ごま ごまあぶら	661 肉類 野菜 いも類
2 水	 	ごはん とりにくのごうみやき オクラときりばしだいこんの あえもの じゃがいものみそしる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん はねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	601 乳製品 魚介類
3 木	 	ごはん マーボーなす じゃがいもサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく みそ ハム どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ はねぎ	なす たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	618 肉類 野菜 たまご
4 金	 	ごはん あじのなんばんづけ ごまあえ たなばたじる	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん オクラ はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	ごめ そうめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	603 大豆製品 いも類
7 月	 	コッペパン レーズンクリーム アスパラサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト アスパラガ ス にんじん チンゲンサイ	なす ズッキーニ キャベツ たまねぎ エリンギ きゅうり	パン じゃがいも さとう	レーズン クリーム ドレッシング	604 海苔類 くだもの
8 火	 	ごはん さばのたつたあげ なっとうマヨあえ はるさめとあさりのスープ	さば なっとう ハム あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし	ごめ はるさめ かたくりこ あぶら	パスタ チーズ	605 きのこ 乳製品
9 水	 	ごはん ねばねばにくみそどんのぐ こんぶあえ はんぺんのすましじる	ぶたにく とりにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	モロヘイヤ にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	ごめ	あぶら	606 いも類 肉類
10 木	 	パイナップル パン さげのマスタードマヨやき アーモンドサラダ ミネストローネ	さげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	パイナップル パン じゃがいも マカロニ さとう	パスタ チーズ アーモンド	623 肉類 海苔類



ピーマン・トマト・かぼちゃ
なす・えだまめ・とうもろこし
きゅうり・すいか・じゃがいも

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。



たまねぎ・アスパラガス
松江市産米・青ねぎ

11 金	ごはん  	えだまめがんものふくめに 「1~4年生:1こ 5、6年生:2こ じゃこチーズあえ なつやさいのみそしる	がんもどき かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	ほうれんそう にんじん オクラ はねぎ	キャベツ たまねぎ なす	ごめ じゃがいも さとう	600 肉類野菜 いも類
14 月	ごはん  	さばのみそに ポテトサラダ ゆばのすましじる	ハム ゆば さば	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし	ごめ じゃがいも	638 魚介類 肉類野菜	
15 火	ごはん  	とりにくとえだまめの あげに うめあえ かぼちゃのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ はねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ えだまめ うめ	ごめ かたくりこ さとう	603 小魚類 くだもの
16 水	ごはん  	ぶたにくのスタミナいため すのもの チンゲンサイスープ	ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごめ さとう	617 いも類 魚介類
17 木	ごはん  	カレーライス オムレツ かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ なす りんご キャベツ	ごめ さとう	610 大豆製品 魚介類

作ってみよう! 簡単メニュー

今年度も中央地区の食生活改善推進員さんから簡単に作れるメ
ニューを紹介していただきました! 朝ごはんやおやつにどうですか?
少し早く起きた朝や夏休み中になら作ってみませんか?

★納豆のお好み焼きトースト

【材料:1人分】

- ・食パン 1枚
- ・お好み焼きソース 大さじ1
- ・納豆 1/2パック
- ・ねぎ(小口切り) 適量
- ・かつお節 適量
- ・青のり 適量
- ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①納豆に添付つゆを少々、ねぎ、か
つお節、青のりを入れて混ぜる。
- ②食パンにお好み焼きソースをぬる。
- ③納豆をのせ、マヨネーズをかける。
- ④オーブントースターで焼く。

★オレンジヨーグルトゼリー

【材料:8個分】

- ・牛乳 240cc
- ・プレーンヨーグルト 240g
- ・ゼラチン(5g入) 2袋
- ・水 100cc
- ・オレンジ 1個
- ・砂糖 50g

【作り方】

- ①ゼラチンを水にふやかしておく。
- ②牛乳に砂糖と①のゼラチンを
入れて煮溶かす。(煮立たせない
こと)
- ③火からおろしてヨーグルトを加
えて、なめらかになるまで混ぜる。
オレンジを小さく切って混ぜ、容
器に注ぎ冷やし固める。

他の果物でもしてみたいですね。
さとうはお好みで調整してください。

学校給食こんだて表 令和7年7月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >

暑さに負けず、
食事をしっかりとろう



おもなさいりょう						
あかの しょくひん		みどりの しょくひん		きの しょくひん		エネルギー (kcal)
ちやにくになりからだしをつくります		からだのちようしきどをえびようきをよぼうします		はかり-のもとになりからだしをこかします		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
ハム きんしたまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ すいか バナナ みかん	中華めん さとう ゼリー 白玉もち	ごま ごま油	863 淡色野菜 いも類
とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳	オクラ にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	770 乳製品 魚介類
ぶた肉 とり肉 みそ ハム とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ 葉ねぎ	なす たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも 春雨 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油	774 淡色野菜 たまご
あじ とり肉	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん オクラ 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	米 そうめん 片栗粉 さとう	油 ごま	752 大豆製品 いも類
とり肉 ツナ	牛乳	トマト アスパラガス にんじん チンゲンサイ	なす ズッキーニ キャベツ たまねぎ エリンギ きゅうり	パン じゃがいも さとう	レーズン クリーム ドレッシング	749 海苔類 くだもの
さば 納豆 ハム あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし	米 春雨 片栗粉	パスタ マヨネーズ 油	819 きのこ 乳製品
ぶた肉 とり肉 みそ はんぺん	牛乳 こんぶ わかめ	モロヘイヤ にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	米	油	751 いも類 雑穀類
さけ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	パイナップル パン じゃがいも マカロニ さとう	パスタ マヨネーズ アーモンド	790 肉類 雑穀類



ピーマン・トマト・かぼちゃ
なす・えだまめ・とうもろこし
きゅうり・すいか・じゃがいも

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。



たまねぎ・アスパラガス
松江市産米・青ねぎ

11 金	ごはん  	枝豆がんものふくめに (1人 2個) じゃこチーズあえ 夏野菜のみそ汁	がんもどき かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	ほうれんそう にんじん オクラ 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ なす	米 じゃがいも さとう		815 淡色野菜 雑穀類
14 月	ごはん  	さばのみそ煮 ポテトサラダ ゆばのすまし汁	ハム ゆば さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 じゃがいも	パスタ マヨネーズ	821 魚介類 淡色野菜
15 火	ごはん  	とり肉と枝豆の揚げ煮 梅和え かぼちゃのみそ汁	とり肉 みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ 枝豆 梅	米 片栗粉 さとう	油	752 小魚類 くだもの
16 水	ごはん  	ぶた肉のスタミナ炒め 酢の物 チンゲンサイスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 ごんぶ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 さとう	ごま ごま油	769 いも類 魚介類
17 木	ごはん  	カレーライス オムレツ 海そうサラダ	とり肉 たまご	牛乳 ごんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ なす りんご キャベツ	米 さとう	ごま ごま油	779 大豆製品 魚介類

作ってみよう！簡単メニュー

今年度も宍道地区の食生活改善推進員さんから簡単に作れるメ
ニューを紹介していただきました！朝ごはんやおやつにどうですか？
少し早く起きた朝や夏休み中にご作ってみませんか？

★納豆のお好み焼きトースト

【材料：1人分】

- ・食パン 1枚
- ・お好み焼きソース 大さじ1
- ・納豆 1/2パック
- ・ねぎ(小口切り) 適量
- ・かつお節 適量
- ・青のり 適量
- ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①納豆に添付つゆを少々、ねぎ、か
つお節、青のりを入れて混ぜる。
- ②食パンにお好み焼きソースをぬる。
- ③納豆をのせ、マヨネーズをかける。
- ④オーブントースターで焼く。

★オレンジヨーグルトゼリー

【材料：8個分】

- ・牛乳 240cc
- ・プレーンヨーグルト 240g
- ・ゼラチン(5g入) 2袋
- ・水 100cc
- ・オレンジ 1個
- ・砂糖 50g

【作り方】

- ①ゼラチンを水にふやかしておく。
- ②牛乳に砂糖と①のゼラチンを
入れて煮溶かす。(煮立たせない
こと)
- ③火からおろしてヨーグルトを加
えて、なめらかになるまで混ぜる。
オレンジを小さく切って混ぜ、容
器に注ぎ冷やし固める。

他の果物でもしてみたいですね。
さとうはお好みで調整してください。

7月 給食だより



梅雨が明けると、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っていきましょう。

夏の食生活 ～元気に過ごすためのポイント～



暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、過ごしましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう!	のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう!
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんになると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。 	ジュースには、砂糖がたくさん入っている場合が多いので、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。また、牛乳には、たんぱく質やミネラルがたくさん含まれているので、おすすめです。 
野菜を食べよう!	卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとりよう!
野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。特に、今が旬の夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果があるので、暑い日にはおすすめです。 【夏野菜】 トマト、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、なす、きゅうりなど 	暑いときに食べたくなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせて食べるとよいでしょう。 



給食レシピ (4人分)



豚肉のスタミナ炒め (3日)

・サラダ油	大さじ1
・豚こま切れ肉	250g
・たまねぎ	小1個
・パプリカ	1/2本
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカは薄くスライスする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の野菜を加え、さらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、調味料を加え、味を整える。

加える野菜は、にんじんやピーマン、アスパラやコーン、きのこなども合います。ジップロックに材料と調味料を入れて冷凍しておく、作り置きにもピッタリ!

とり肉となすのトマト煮 (7日)

・鶏モモ肉	180g
・おろしにんにく	少々
・赤ワイン	小さじ1弱 (料理酒でも可)
・サラダ油	適量
・玉ねぎ	100g
・ピーマン	30g
・なす	80g
・トマト	80g
・トマトピューレ	40g
・トマトケチャップ	大さじ1強
・砂糖	小さじ1
・コンソメ	3g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・食塩	少々
・コシヨー	少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大(約2cm角)に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマン、なすは乱切り、トマトは大きめの角切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉をおろしにんにく、赤ワインと一緒に炒める。
- ④ 玉ねぎを炒めて、きつね色になったらピーマン、なす、トマトを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味が染みるまで弱火で煮込む。

