令和8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 ～

今月のこんだてのポイント

・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（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） ＊主菜（しゅさい） ・副菜（ふくさい） ・汁物（しるもの）	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 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊タンドリーチキン ・ごまドレッシングサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも パンこ	ごま	566 大豆製品 緑黄色野菜
2 火	ごはん　ぎゅうにゅう ＊しろみざかなのかわりづけ ・いそあえ ・とうふのみそしる	ほき あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	591 肉 その他の野菜
3 水	ソフトめんの ミートソースかけ ぎゅうにゅう　＊えびカツ ・コールスローサラダ	ぶたにく だいず えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし にんにく	ソフトめん こむぎこ パンこ	あぶら	734 卵 緑黄色野菜
4 木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊ぶたキムチ ・こんにゃくサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし　キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	575 大豆製品 くだもの
5 金	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう ＊さわらのごまだれやき ・おかかあえ ・あつあげのみそしる	さわら かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	583 肉 その他の野菜
8 月	コッペパン　ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ＊ミートボールのケチャップに ・こんぶサラダ ・コーンスープ	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン くろまめ きなこクリーム さとう	バター あぶら	669 魚介 緑黄色野菜
9 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊てづくりチキンカツ ・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 ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	679 卵 その他の野菜
10 水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊さばのねぎみそやき ・きりぼしだいこんのあえもの ・けんちん汁	さば みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう　だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	643 肉 くだもの
11 木	ごはん　ぎゅうにゅう ＊あげだしどうふの カレーあんかけ ・はるさめのすのもの ・はんぺんのすましじる	とうふ ぶたにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ えのきたけ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	633 魚介 緑黄色野菜
12 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊オムレツの トマトソースかけ ・マカロニサラダ ・ジュリアンスープ	たまご ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ	こめ さとう でんぷん マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	568 肉 その他の野菜
15 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊あじのこうみフライ ・ぶたしゃぶサラダ ・しじみじる ・ブルーベリーゼリー	あじ ぶたにく みそ しじみ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	628 卵 緑黄色野菜
16 火	ガパオライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん　＊ガパオライスのぐ） ・こまつなのナムル ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル　にら にんじん あかピーマン きピーマン こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	591 魚介 いも
17 水	ごはん　ぎゅうにゅう ＊かれいのからあげ ・じゃがいものサラダ ・さわにわん	かれい ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり たまねぎ ごぼう　もやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	619 大豆製品 緑黄色野菜
18 木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊とりにくのてりやき ・ちくわのすのもの ・あごだんごのみそしる	とりにく ちくわ とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう		593 卵 種実
19 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊さばのかばやき ・こんぶあえ ・とうふのすましじる	さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	601 肉 緑黄色野菜
22 月	ポークハヤシライス （むぎごはん　＊ハヤシルウ） ぎゅうにゅう ＊ビーフコロッケ ・げんきサラダ	ぶたにく ぎゅうにく 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 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	705 大豆製品 くだもの
23 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊チャプチェ ・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 きゅうり ごぼう　きくらげ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	584 卵 いも
24 水	ごはん　ぎゅうにゅう ＊とりにくのこうそうあげ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん バジル パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	677 魚介 海そう
25 木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊さばのうめやき ・ぎゅうにくと こんさいのきんぴらに ・じゃがいものみそしる	さば ぎゅうにく 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	うめ　ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	612 肉 くだもの
26 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊ぶたにくのなんばんづけ ・アーモンドあえ ・かきたまじる	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	670 大豆製品 その他の野菜
29 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊しろみざかなの チリソースかけ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ もやし きくらげ たけのこ しろねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	593 大豆製品 いも
30 火	ポークカレーライス （むぎごはん　＊ポークカレー） ぎゅうにゅう ＊とうふハンバーグの デミグラスソースかけ ・カラフルサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	699 卵 海そう

〇食材の中で、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。

令和8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 ～

今月のこんだてのポイント

・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。

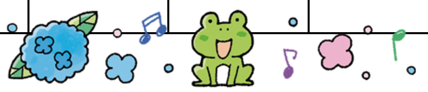
旬の食材・地元産の食材

たまねぎ　じゃがいも　キャベツ

とびうお　わかめ

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） ＊主菜（しゅさい） ・副菜（ふくさい） ・汁物（しるもの）	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 月	ご飯　　牛乳 ＊タンドリーチキン ・ごまドレッシングサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも パンこ	ごま	772 大豆製品 緑黄色 野菜
2 火	ご飯　　牛乳 ＊白身魚の変わり漬け ・磯あえ ・豆腐のみそ汁	ほき あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	821 肉 その他の 野菜
3 水	ソフト麺の ミートソースかけ 牛乳　　＊えびカツ ・コールスローサラダ	ぶたにく だいず えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし にんにく	ソフトめん こむぎこ パンこ	あぶら	958 卵 緑黄色 野菜
4 木	麦ご飯　　牛乳 ＊豚キムチ ・こんにゃくサラダ ・中華卵スープ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし　キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	812 大豆製品 くだもの
5 金	カリカリ梅ご飯　　牛乳 ＊さわらのごまだれ焼き ・おかかあえ ・厚揚げのみそ汁	さわら かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	780 肉 その他の 野菜
8 月	コッペパン　　牛乳 黒豆きなこクリーム ＊ミートボールのケチャップ煮 ・昆布サラダ ・コーンスープ	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン くろまめ きなこクリーム さとう	バター あぶら	875 魚介 緑黄色 野菜
9 火	麦ご飯　　牛乳 ＊手作りチキンカツ ・ごまあえ ・鹿島汁 松江ブロック大会応援献立	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	924 卵 その他の 野菜
10 水	麦ご飯　　牛乳 ＊さばのねぎみそ焼き ・切干大根のあえもの ・けんちん汁	さば みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう　だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	882 肉 くだもの
11 木 12 金	松江ブロック大会 							
15 月	ご飯　　牛乳 ＊あじの香味フライ ・豚しゃぶサラダ ・しじみ汁 ・ブルーベリーゼリー	あじ ぶたにく みそ しじみ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	856 卵 緑黄色 野菜

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） ・汁物（しるもの）	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
16 火	ガパオライス　　牛乳 （麦ご飯　＊ガパオライスの具） ・小松菜のナムル ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル　にら にんじん あかピーマン きピーマン こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	832 魚介 いも
17 水	ご飯　　牛乳 ＊かれいのから揚げ ・じゃがいものサラダ ・沢煮椀	かれい ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり たまねぎ ごぼう　もやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	856 大豆製品 緑黄色 野菜
18 木	麦ご飯　　牛乳 ＊鶏肉の照り焼き ・ちくわの酢の物 ・あご団子のみそ汁	とりにく ちくわ とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう		815 卵 種実
19 金	ご飯　　牛乳 ＊さばのかば焼き ・昆布あえ ・豆腐のすまし汁	さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	785 肉 緑黄色 野菜
22 月	ポークハヤシライス　牛乳 （麦ご飯　＊ハヤシルウ） ＊ビーフコロッケ ・元気サラダ	ぶたにく ぎゅうにく 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 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	971 大豆製品 くだもの
23 火	麦ご飯　　牛乳 ＊チャプチェ ・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 きゅうり ごぼう　きくらげ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	825 卵 いも
24 水	ご飯　　牛乳 ＊鶏肉の香草揚げ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん バジル パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	946 魚介 海そう
25 木	麦ご飯　　牛乳 ＊さばの梅焼き ・牛肉と根菜のきんぴら煮 ・じゃがいものみそ汁	さば ぎゅうにく 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	うめ　ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	850 肉 くだもの
26 金	ご飯　　牛乳 ＊豚肉の南蛮漬け ・アーモンドあえ ・かきたま汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	931 大豆製品 その他の 野菜
29 月	ご飯　　牛乳 ＊白身魚のチリソースかけ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ もやし きくらげ たけのこ しろねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	837 大豆製品 いも
30 火	ポークカレーライス　牛乳 （麦ご飯　＊ポークカレー） ＊豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ ・カラフルサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	977 卵 海そう



〇食材の中で、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。

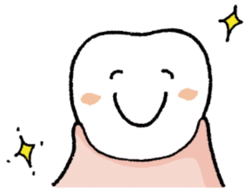
6月 給食だより

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 歯と口の健康週間

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。あなたは、いつもよくかんで食べていますか？

食べ過ぎをふせぐことができる。	脳のはたらきがよくなる。	胃のはたらきをたすける。	むし歯を予防することができる。
			

歯を強くするカルシウムをしっかりとろう！

ぎゅうにゅう

家でものもう！

ヨーグルト

こざかな

なっとう

こまつな

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」として、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、大切にする心・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

豚キムチ

〈材料（５人分）〉

- 豚肉（スライス）250ｇ（１㎝幅に切る）
- たまねぎ　200ｇ（せん切り）
- 白菜キムチ　50g
- 油　小さじ１
- しょうゆ　小さじ１

〈作り方〉

① フライパンに油を熱し、豚肉、たまねぎをいためる。

② 白菜キムチを加えて、さらにいため、しょうゆを加える。

※辛い味がお好みの場合は、いためる時に「トウバンジャン」を加えてください。

※給食では使いませんが、「みりん」を少々加えると、給食の豚キムチの味に近付きます。