



令和8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(しゅしよく) 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のになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		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 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *さけのいそあげ ・ごまじゃこサラダ ・はるさめのすましじる	さけとうふ	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	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 むぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	609 肉 いも
2 木	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・いそかあえ ・あつあげのみそじる	ぶたにく かつおぶし あつあげ 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 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	603 魚介 その他の 野菜
3 金	わかめごはん ぎゅうにゅう *あじの ケチャップソースかけ ・はるさめのすのものの ・さわにわん	あじ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	615 大豆製品 緑黄色 野菜
6 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのこうみやき ・わふうサラダ ・けんちんじる	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	618 魚介 いも
7 火	ごはん ぎゅうにゅう *あつあげとなつやさいのみそいため ・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 あつあげ なると みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ	たまねぎ なす うめ えだまめ キャベツ ほししいたけ みかん しょうが にんにく	こめ さとう そうめん でんぶん	あぶら	580 卵 海そう
8 水	しょうゆラーメン 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 ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし めんま キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	568 大豆製品 いも
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのピリからやき ・じゃがいものサラダ ・もずくのみそじる	さば ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん モロヘイヤ	きくらげ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	603 肉 その他の 野菜
10 金	パイナップルパン ぎゅうにゅう *ささみチーズフライ ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース にんにく	パイナップルパン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	669 魚介 緑黄色 野菜

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(しゅしよく) 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のになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		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
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごまがらめ ・おかかあえ ・かしまじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	636 魚介 その他の 野菜
14 火	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 ・こんぶサラダ	ぶたにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	658 大豆製品 いも
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小：2こ、幼：1こ) ・ひじきのナムル *マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	685 卵 その他の 野菜
16 木	ごはん ぎゅうにゅう *てづくりソースカツ ・きりぼしだいこんの ごまドレッシングあえ ・かぼちゃのみそじる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きりぼし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	724 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。





令和8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のになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		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 水	麦ご飯 牛乳 *さけの磯揚げ ・ごまじゃこサラダ ・はるさめのすまし汁	さけ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	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 むぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	856 肉 いも
2 木	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・磯香あえ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ 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 さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	849 魚介 その他の 野菜
3 金	わかめご飯 牛乳 *あじの ケチャップソースかけ ・はるさめの酢の物 ・沢煮椀	あじ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	794 大豆製品 緑黄色 野菜
6 月	ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・和風サラダ ・けんちん汁	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	858 魚介 いも
7 火	ご飯 牛乳 *厚揚げと夏野菜の 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 あつあげ なると みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ	たまねぎ なす うめ えだまめ キャベツ ほししいたけ 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	811 卵 海そう
8 水	しょうゆラーメン 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・海そうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし めんま キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	717 大豆製品 いも
9 木	麦ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・じゃがいものサラダ ・もずくのみそ汁	さば ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん モロヘイヤ	きくらげ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	832 肉 その他の 野菜
10 金	パイナップルパン 牛乳 *ささみチーズフライ ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく	パイナップルパン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	831 魚介 緑黄色 野菜

今月のこんだてのポイント

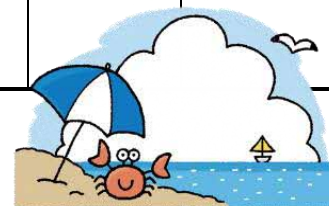
- ・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。
- ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。



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のになるもの 		おもにちようしをととのえるものになるもの 		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
13 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のごまがらめ ・おかかあえ ・鹿島汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	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 でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	887 魚介 その他の 野菜
14 火	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 ・昆布サラダ	ぶたにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	842 大豆製品 いも
15 水	麦ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・ひじきのナムル *マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	969 卵 その他の 野菜
16 木	ご飯 牛乳 *手作りソースカツ ・切干大根の ごまドレッシングあえ ・かぼちゃのみそ汁	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きりばし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	984 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



きおん たか ひ つづ 気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめに水分をとって熱中症を予防するとともに、しょくじ た たいりよく あつ ま からだ 食事をしっかり食べて体力をつけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏休みを元気に過ごそう！

あつ ~暑さをのりきるためのポイント~

はや はや 早ね・早おきをしよう！	あさ た 朝ごはんを食べよう！	すいぶん 水分をこまめにとろう！ みず けいさつ 水か麦茶で！
じかん すずしい時間・ ばしょ すずしい場所で からだ うご 体を動かそう！	なつやさい 夏野菜をたくさん た 食べよう！	もの つめたい物の とりすぎに き 気をつけよう！
じかん おやつは、時間と りょう かんが 量を考えて！	まいにち ぎゅう 毎日、牛にゅうを のもう！	げんき 元気で なつやす たのしい夏休みを す 過ごしてください！

夏休みに
作ってみませんか？

給食レシピ



もずく丼

〈材料（4人分）〉

ご飯	4杯
油	小さじ 1/2
しょうが	小さじ 2（すりおろす）
豚ミンチ	160g
たまねぎ	120g（みじん切り）
もずく（塩ぬき）	60g（切ってほぐす）
スイートコーン（缶）	20g
さとう	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 1
こまつな	40g（1cm幅に切る）

〈作り方〉

- ①フライパンに油を熱し、しょうが、豚ミンチをいためる。
- ②たまねぎを加えていためる。
- ③もずく、コーンを加えていため、★とこまつなを入れてさらにいためる。
- ④ご飯にのせる。



さばのピリ辛焼き

〈材料（4人分）〉

さばの切り身	50g × 4切
しょうが	小さじ 1/3（すりおろす）
にんにく	小さじ 1/3（"）
さとう	小さじ 2/3
酒	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1弱
とうばんじゃん	少々（0.8g）

〈作り方〉

- ① さばに★で下味を付け、焼く。

※とうばんじゃんは、お好みで量を調節しましょう。
ピリ辛で暑い日にも食がすすみますよ♪

