

学校給食こんだて表 令和8年7月

松江市立中央道学校給食センター
(小学校)

< 今月の目標 >

暑さに負けず、
食事をしっかりとろう



		おもなさいりよう						エネルギー (kcal)	
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん			
		ちやにくとにりからだを つくります	からだのちようしをどとのえ びようきをよぼうします	からだのちようしをどとのえ びようきをよぼうします	からだのちようしをどとのえ びようきをよぼうします	からだのちようしをどとのえ びようきをよぼうします	からだのちようしをどとのえ びようきをよぼうします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	ごはん 	さばのうめソースがけ ごんぶあえ ごもくスープ	さば とりにく	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ うめ	ごめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	644 肉類 魚介類 きのこ類
2 木	ごはん 	とりにくのおかかマヨやき ドレッシングあえ かきたまじる	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	603 乳製品 魚介類
3 金	ごはん 	ししゃものおちゃあげ かんてんサラダ ぶたじる	ししゃも ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ねぎ せんちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごめ じゃがいも こむぎこ	ごま	606 肉類 魚介類 きのこ類
6 月	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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす たまねぎ きゅうり きくらげ	ごめ じゃがいも	ごまあぶら	605 小魚 肉類
7 火	ごはん 	あじのなんばんづけ おかかあえ たなばたじる	あじ かつおぶし 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 ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごめ そうめん	あぶら	600 肉類 魚介類 たまご
8 水	まるパン ブルーベリー ジャム 	とりにくとなすのトマトに あおじそドレッシングサラダ パンパキンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん オクラ かぼちゃ	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ブルーベリージャム		656 きのこの類 乳製品



※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。

9 木	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) はるまき フルーツポンチ	ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし きくらげ すいか バナナ メロン	ちゅうかめん しらたまもち さとう ゼリー	あぶら	618 肉類 魚介類
10 金	ごはん 	さばのみそに のやさいりすのもの なつやさいのみそしる	さば のやき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	ごめ マロニー	ごま	628 肉類 魚介類
13 月	パイナップル 	しろみぎかなのカリカリフライ ふるさとドレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ	パイナップル バン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	614 肉類 魚介類
14 火	ごはん 	スタミナなつとう ごまみそあえ はんべんのすましじる	とりにく なつとう みそ はんべん あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	601 魚介類 肉類
15 水	ごはん 	なつやさいカレーライス オムレツ かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	ごめ	ごま ごまあぶら	606 小魚類 きのこ類
16 木	ごはん 	とりにくのからあげ げんきサラダ なめこのみそしる	とりにく ハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なめこ	ごめ じゃがいも	あぶら	616 肉類 魚介類



たまねぎ・キャベツ・にんじん
松江市産米・青ねぎ・じゃがいも

学校給食こんだて表 令和8年7月

松江市立中央学校給食センター
(中学校)



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



たまねぎ・キャベツ・にんじん
松江市産米・青ねぎ・じゃがいも

< 今月の目標 >
暑さに負けず、
食事をしっかりとろう



おもなざいりよう						エネルギー (kcal)
あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん				
ちやにくとなりからだを つくります	からだのちやうしきととのえ びようきをよぼうします	3群	4群	5群	6群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
さば とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ うめ	米 春雨	油 ごま油	803 肉類 いも類
とり肉 かつおぶし とうふ たまご	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	752 乳製品 魚介類
ししゃも ハム ぶた肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん ねぎ せん茶	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま	772 肉類 いも類
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	なす たまねぎ きゅうり きくらげ	米 じゃがいも	ごま油	759 小魚 海苔類
あじ かつおぶし とり肉	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 そうめん	油	750 海苔類 いも類
とり肉	牛乳	トマト にんじん オクラ かぼちゃ	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ブルーベリージャム		818 きのこ 乳製品

※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。

9 木	中華めん 冷やし中華 (冷やし中華の具・ 「食スープ」) 春巻き フルーツポンチ	ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり もやし きくらげ すいか バナナ メロン	中華めん しらたまもち さとう ゼリー	油	832 肉類 魚介類
10 金	ごはん さばのみそ煮 野菜入りすのもの 夏野菜のみそ汁	さば 野焼き みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	米 マロニー	ごま	812 肉類 いも類
13 月	パイナップルパン 白身魚のカリカリフライ ふるさとドレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ ホキ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ	パイナップル パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	780 肉類 いも類
14 火	ごはん スタミナ納豆 ごまみそあえ はんぺんのすまし汁	とり肉 納豆 みそ はんぺん 油あげ	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油	752 魚介類 いも類
15 水	ごはん 夏野菜カレーライス オムレツ かいそうサラダ	とり肉 たまご	牛乳 こんぶ わかめ とさかのり	にんじん かぼちゃ オクラ チンゲンサイ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	米	ごま油	773 小魚類 きのこ類
16 木	ごはん とり肉のからあげ 元氣サラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なめこ	米 じゃがいも	油	769 いも類 魚介類

7月 給食だより



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

～夏休みを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。

水分補給をこまめにしよう! 水かお茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。	適度に運動しよう! ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
規則正しい生活を心がけよう! 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	旬の食べものを取り入れよう! 旬の食べものはおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
冷たいもののとり過ぎに注意しよう! アイスやジュースなど甘くて冷たい食べものを取り過ぎると、お腹を壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	おやつは食べる時間・内容・量を考えよう! 朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり、飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
乳製品や小魚などでカルシウムをとりよう! 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	進んでお手伝いをしよう! 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。

じゃがいもサラダ(6日)

【材料】 4人分

・じゃがいも	中2個
・にんじん	1/3本
・きゅうり	1本
・ハム	1パック
・乾燥きくらげ	3g
・塩	ひとつまみ
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥きくらげは、水で戻し、千切りにする。ハムも、千切りにしておく。
- ② じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにして、じゃがいも・にんじん・きくらげは茹でる。きゅうりは、塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておき、全ての材料を加え、混ぜて味が馴染んだら完成。

フルーツポンチ(9日)

【材料】 4人分

・バナナ	1本
・スイカ	100g
・メロン	100g
A { 白玉粉	100g
・水	100ml
B { 砂糖	大さじ1と2/3
・水	100ml

【作り方】

- ① Bを鍋に入れてひと煮たちさせ、シロップを作る。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ② Aをボールに入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。(水の量は様子を見て加減してください)
- ③ 鍋に湯をわかし、2を一口大に丸めてゆでる。浮いてきたら水にとる。
- ④ バナナ、スイカ、メロンはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ⑤ シロップ、白玉もちが冷めたら、すべての材料を混ぜ合わせる。

🍎 お好みのフルーツにかえて作ってもおいしいですよ。🍌