



令和8年8・9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）

こんげつ もくひょう なつ からだこころ
今月の目標 ～ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう～

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) ・汁物(しるもの)	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		家で補いたい食品
8/28 金	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのチリソースかけ ・アーモンドあえ ・あつあげのごもくスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	魚介 緑黄色 野菜
8/31 月	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	大豆製品 その他の 野菜
9/1 火	ごはん ぎゅうにゅう *さけのマヨネーズやき ・くきわかめのしそあえ ・けんちんじる	さけ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり しそ こんにゃく だいこん	こめ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
2 水	なつやさいかレーライス (むぎごはん *なつやさいかレー) 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 トマト	たまねぎ なす えだまめ りんご みかん もも パインアップル	こめ むぎ ナタデココ	あぶら	魚介 海そう
3 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのうめやき ・わふうサラダ ・こんさいじる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	大豆製品 くだもの
4 金	わかめごはん ぎゅうにゅう *ビーフコロッケ ・ごまじゃこサラダ ・はんぺんのすましじる	はんぺん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	肉 その他の 野菜
7 月	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・ねばねばサラダ ・なつやさいのみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ かぼちゃ にら	たまねぎ キャベツ きゅうり なす しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	魚介 いも
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき ・ごぼうのマヨネーズあえ ・しらたまじる	さば みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごま ノンエッグ マヨネーズ	肉 緑黄色 野菜
9 水	みそラーメン ぎゅうにゅう *あげぎょうざ(2こ) ・かいそうサラダ	ぶたにく みそ 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 メンマ とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	卵 いも
10 木	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン ・パンサンスー ・もずくスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 緑黄色 野菜
11 金	ごはん ぎゅうにゅう *おきぶりのてりやき ・ごまドレッシングあえ ・ぶたじる	おきぶり ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さつまいも	ごま	肉 その他の 野菜

○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。

今月のこんだてのポイント

・残暑がきびしく、疲れが出やすい時期にも食べやすく

体力回復につながる献立を取り入れました。

やさい
8月31日は831の日



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ

さつまいも さば さんま

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		家で補いたい食品
14 月	ごはん ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・はるさめのすのもの ・おやこじる	あじ かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら	大豆製品 くだもの
15 火	もずくどんぶり (むぎごはん *もずくどんぶりのぐ) ぎゅうにゅう ・ごまざあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	魚介 くだもの
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ ・いそあえ ・とうふときのこのすましじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら	肉 緑黄色 野菜
17 木	ごはん ぎゅうにゅう *さわらの みそマヨネーズやき ・ひじきとだいのいそに ・さわにわん	さわら みそ あぶらあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
18 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *はるまき ・もやしのちゅうかサラダ ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 緑黄色 野菜
24 木	こくとうパン ぎゅうにゅう *ハンバーグの トマトソースかけ ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら バター	大豆製品 くだもの
25 金	ごはん ぎゅうにゅう *さんまのかばやき ・こんぶあえ ・つきみじる	さんま かつおぶし とりにく あぶらあげ	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	こめ でんぶん さとう ざいも しらたまもち	あぶら ごま	肉 その他の 野菜
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのレモンソースかけ ・じゃこあえ ・さつまいものみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	魚介 緑黄色 野菜
29 火	ご飯 牛乳 *しゅうまい(幼・小:2こ) ・こんにゃくサラダ *マーボー豆腐	ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく もやし キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	卵 いも
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *ししゃものからあげ(2こ) ・うめあえ ・にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	大豆製品 くだもの





令和8年8・9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 ～ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう ～

8～10月の★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。

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 ものになるもの 		家で 補いたい 食品
8/28 金	ご飯 牛乳 *鶏肉のチリソースかけ ★アーモンドあえ ・厚揚げの五目スープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら アーモンド	魚介 緑黄色 野菜
8/31 月	麦ご飯 牛乳 ★手作りチキンカツ ・ごまあえ ★鹿島汁	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	大豆製品 その他の 野菜
9/1 火	ご飯 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・くきわかめのしそあえ ・けんちん汁	さけ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり しそ こんにゃく だいこん	こめ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
2 水	夏野菜カレーライス 牛乳 (麦ご飯 *夏野菜カレー) *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 トマト	たまねぎ なす えだまめ りんご みかん もも パインアップル	こめ むぎ ナタデココ	あぶら	魚介 海そう
3 木	ご飯 牛乳 *鶏肉の梅焼き ・和風サラダ ・根菜汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	大豆製品 くだもの
4 金	★わかめご飯 牛乳 *ビーフコロッケ ・ごまじゃこサラダ ・はんぺんのすまし汁	はんぺん ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	肉 その他の 野菜
7 月	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ねばねばサラダ ・夏野菜のみそ汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ かぼちゃ にら	たまねぎ キャベツ きゅうり なす しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら	魚介 いも
8 火	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・ごぼうのマヨネーズあえ ・白玉汁	さば みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごま ノンエッグ マヨネーズ	肉 緑黄色 野菜
9 水	みそラーメン 牛乳 ★揚げぎょうざ(3こ) ・海そうサラダ	ぶたにく みそ 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 メンマ とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	卵 いも
10 木	ご飯 牛乳 ★ヤンニョムチキン ・パンサンスー ・もずくスープ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	こめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 緑黄色 野菜
11 金								

○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。

今月のこんだてのポイント

・残暑がきびしく、疲れが出やすい時期にも食べやすく

体力回復につながる献立を取り入れました。

やさしい
8月31日は831の日



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ

さつまいも さば さんま

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		家で 補いたい 食品
14 月								
15 火	もずく丼 牛乳 (麦ご飯 *もずく丼の具) ・ごま酢あえ ・じゃがいものみそ汁	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	魚介 くだもの
16 水	麦ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・磯あえ ・豆腐ときのこのすまし汁	さば とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	あぶら	肉 緑黄色 野菜
17 木	ご飯 牛乳 *さわらの みそマヨネーズ焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ★沢煮椀	さわら みそ あぶらあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
18 金	★キムチチャーハン 牛乳 *はるまき ・もやしの中華サラダ ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 緑黄色 野菜
24 木	黒糖パン 牛乳 *ハンバーグの トマトソースかけ ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら バター	大豆製品 くだもの
25 金	ご飯 牛乳 *さんまのかば焼き ・昆布あえ ・月見汁	さんま かつおぶし とりにく あぶらあげ	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	こめ でんぷん さとう ざいも しらたまもち	あぶら ごま	肉 その他の 野菜
28 月	麦ご飯 牛乳 ★鶏肉のレモンソースかけ ・じゃこあえ ・さつまいものみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	魚介 緑黄色 野菜
29 火	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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく もやし キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	卵 いも
30 水	麦ご飯 牛乳 *ししゃものから揚げ(3こ) ★梅あえ ・肉じゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	大豆製品 くだもの



8月9月給食だより

2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続きます。生活のリズムをととのえ、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう！

夏休み中に、「夜、おそくまで起きていた」「朝、おそくまでねていた」など、生活のリズムがみだれてしまった人も多いことでしょう。

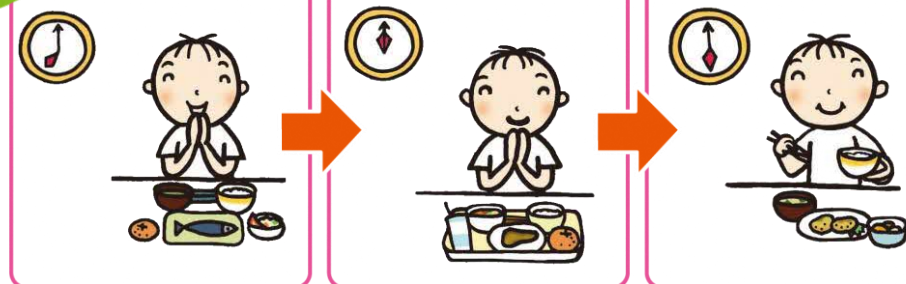
生活リズムがみだれると、「集中力が続かない」「体の調子がわるくなる」など、困ったことが起こりやすくなります。

2学期を元気に過ごすために、自分の生活をチェック☑してみましょう。

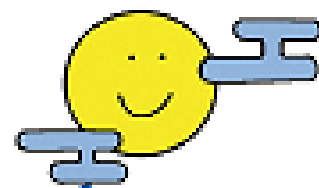


① 学校に行く日も行かない日も、だいたい同じ時間に起きている。 ☐	② 朝ごはんを毎日食べている。 ☐	③ よく体を動かすようにしている。 ☐
④ ねる2時間前までには、食べるのをやめている。 ☐	⑤ ねる直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしている。 ☐	⑥ いつもだいたい同じ時間に起きている。 ☐

ポイント



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



今月の行事

〈十五夜〉

昔のこよみ(旧暦)で8月15日にあたる日は「十五夜」。満月を見ながら、いもや米で作った月見だんごなど秋にとれたものを供えて感謝をする日です。

また、「中秋の名月」ともいうのは、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。昔のこよみでは7~9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中だったのです。

昔は、「月見だんご」ではなく「いも」を供えていたことから「いも名月」ともいいます。

今年の「十五夜」は9月25日です。給食にも、お月見こんだてを取り入れます。



作ってみませんか？

給食レシピ



とり肉の梅焼き

〈材料(4人分)〉

とり肉の切り身 60g×4切
梅干し(種を取ったもの) 14g
さとう 小さじ1/2
酒 小さじ2
みりん 小さじ1+1/2
しょうゆ 大さじ1弱

〈作り方〉

- ① 梅干しの種を取り除き、果肉を包丁でたたく。
- ② とり肉に★で下味を付け、焼く。

※梅干しの代わりに「ねい梅」を使うと手軽にできます。

※さっぱりとした味で、暑い日にも食がすすみますよ♪

