

8月9日 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年8・9月) (小学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
8/28 金	じゃことごまつなのチャーハン ぎゅうにゅう【小学校中止】 キャベツいりひらつくね だいこんのサラダ なつやさいのみそしる	ぶたにく とりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな かぼちゃ オクラ	しろなご キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ なす しょうが	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	- kcal - g - g 果物 乳製品
8/31 月	ごはん ぎゅうにゅう【小学校中止】 とりにくとこうやどうふの チリソース のりのナムル モロヘイヤのスープ	ぶたにく とりにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん モロヘイヤ パセリ	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく しょうが キャベツ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	- kcal - g - g 果物 乳製品
1 火	ごはん【小学校中止】 ぎゅうにゅう さばのつけやき なっとうサラダ いももちる	さば とりにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう	ごま マヨネーズ	- kcal - g - g 果物 乳製品
2 水	かぼちゃパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン ツナサラダ ポトフ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ にんにく	パン じゃがいも さとう はちみつ かたくりこ	マヨネーズ あぶら	688 kcal 29.2 g 27.7 g 大豆 緑黄色野菜
3 木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのあげに アーモンドあえ みそけんちんしる	いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん ごんにゃく こぼろ	ごめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	640 kcal 25.8 g 22.4 g 大豆 緑黄色野菜
4 金	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう チンゲンサイのサラダ あつあけのちゅうかスープ	ぶたにく あつあけ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たまねぎ レモン もやし きくらげ しろなご にんにく	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	618 kcal 26.8 g 20.8 g 魚介 淡色野菜
7 月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ さんしょくあえ ぶたじる	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ もやし だいこん ごぼろ レモン	ごめ かたくりこ こむぎこ さつまいも さとう	ごま あぶら	665 kcal 30.5 g 18.6 g きのこ 海そう
8 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのうまに のりマヨあえ かきたまじる	とりにく たまご あつあけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら	646 kcal 27.9 g 21.9 g 種実 いも
9 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう ポークコロッケ ひじきのサラダ	とりにく たまご あつあけ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	611 kcal 23.8 g 21.3 g 乳製品 淡色野菜
10 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのピリからやき いろどりきんぴら とりだんごのみそしる	さば とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ ごぼろ だいこん しょうが にんにく しめじ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	642 kcal 28.5 g 21.3 g きのこ 魚介
11 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため げんきサラダ オクラのすましじる	ぶたにく はなかつお うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	635 kcal 28.4 g 20.5 g 種実 果物



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも さば いわし

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	食料群
14月	カレーライス ぎゅうにゅう フライピーズ かいそうサラダ	ぶたにく レバー だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ えだまめ 	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	676 kcal 23.0 g 22.8 g 魚介 果物
15火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき おなかあえ さつまいものみそしる	さわら はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ うめ	ごめ さつまいも	マヨネーズ ごま	664 kcal 27.6 g 24.4 g 海そう いも
16水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんのサラダ とうふのちゅうかに	ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん さとう しょうが こぼろ しめじ	ごめ はるまき かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	650 kcal 24.5 g 21.6 g 緑黄色野菜 乳製品
17木	さばそぼろどん ぎゅうにゅう きゅうりとるさめのすのもの さわにわん	さば たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ しょうが	ごめ はるまき さとう かたくりこ	あぶら	644 kcal 25.9 g 24.9 g いも 果物
18金	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき ごまじやこあえ じゃがいものすましじる	とりにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし さとう しょうが にんにく	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	647 kcal 28.7 g 22.8 g いも 果物
24木	ビビンバうどん ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶたにく レバー だいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	はくさい もやし キャベツ たまねぎ りんご にんにく きくらげ	ごめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 27.4 g 21.2 g 海そう 緑黄色野菜
25金	ごはん ぎゅうにゅう たらちのうみあげ わふうサラダ のべいじる おつきみだんご 	たら ちくわ はなかつお とうふ 十五夜献立	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ レモン しいたけ こんにゃく	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも だんご	ごま マヨネーズ あぶら	690 kcal 28.2 g 20.7 g 乳製品 果物
28月	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンあげ コールスローサラダ ABCスープ	さば とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン もやし エリンギ	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ	ごま あぶら	677 kcal 28.2 g 23.6 g 海そう 魚介
29火	ごはん ぎゅうにゅう にくののだのおろしに こんにゃくサラダ さつまいも	ぶたにく うすあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ ごぼろ こんにゃく きゅうり さとう しょうが だいこん	ごめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	650 kcal 23.6 g 20.6 g 乳製品 種実
30水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため だいこんのたまごマヨあえ かしまじる	ぶたにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし にんにく	ごめ じゃがいも さとう 	あぶら マヨネーズ ごま	649 kcal 28.3 g 22.2 g 果物 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

8月9月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年8・9月) (中学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						 エネルギー たんぱく質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/28 金	じゃこと小松菜のチャーハン 牛乳 キャベツ入り平つくね 大根のサラダ 夏野菜のみそ汁	 ぶたにく とりにく ツナ うすあげ みそ	 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	 にんじん ごまつな かぼちゃ オクラ	 しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ なす しょうが	 こめ かたくりこ さとう	 あぶら ごま	838 kcal 31.3 g 30.8 g 海そう 果物
8/31 月	ご飯 牛乳 鶏肉と高野豆腐のチリソース のりのナムル モロヘイヤのスープ	 とりにく ぶたにく みそ こうやどうふ	 ぎゅうにゅう のり	 ごまつな にんじん モロヘイヤ パセリ	 たまねぎ もやし えのきだけ にんにく しょうが キャベツ	 こめ かたくりこ さとう	 あぶら	833 kcal 28.7 g 28.3 g 魚介 いも
1 火	ご飯 牛乳 さばのつけ焼き 納豆サラダ いももち汁	 さば とりにく なとう みそ	 ぎゅうにゅう	 ごまつな にんじん ねぎ	 キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	 こめ かたくりこ こむぎこ さとう	 ごま マヨネーズ	833 kcal 33.8 g 28.3 g 乳製品 種実
2 水	かぼちゃパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ツナサラダ ポトフ	 とりにく ツナ	 ぎゅうにゅう	 にんじん いんげん かぼちゃ	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ にんにく	 パン じゃがいも さとう はちみつ かたくりこ	 マヨネーズ あぶら	861 kcal 35.3 g 32.6 g 大豆 緑黄色野菜
3 木	牛乳 ご飯 いわしの揚げ煮 アーモンドあえ みそけんちん汁	 いわし みそ とうふ	 ぎゅうにゅう	 にんじん ごまつな ねぎ	 キャベツ もやし だいこん こんにゃく ごぼう	 こめ かたくりこ さとう こむぎこ	 あぶら アーモンド	- kcal - g - g 果物 乳製品
4 金	ねぎ塩豚丼 牛乳 チンゲンサイのサラダ 厚揚げの中華スープ	 ぶたにく あつあげ	 ぎゅうにゅう	 チンゲンサイ にんじん にら	 キャベツ たまねぎ レモン もやし きくらげ しろねぎ にんにく	 こめ じゃがいも さとう	 あぶら ごま	765 kcal 31.3 g 23.5 g 魚介 淡色野菜
7 月	ご飯 牛乳 かつおの南蛮漬け 三色あえ 豚汁	 かつお ぶたにく みそ	 ぎゅうにゅう	 えだまめ にんじん ごまつな ねぎ	 たまねぎ もやし だいこん ごぼう レモン	 こめ かたくりこ こむぎこ さつまいも さとう	 ごま あぶら	826 kcal 35.9 g 21.1 g きのこ 海そう
8 火	ご飯 牛乳 鶏肉と大根のうま煮 のりマヨあえ かきたま汁	 とりにく たまご あつあげ みそ	 ぎゅうにゅう	 にんじん だいこん ねぎ	 だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	 こめ じゃがいも かたくりこ さとう	 マヨネーズ あぶら	802 kcal 32.9 g 24.6 g 種実 いも
9 水	五目うどん 牛乳 ボークコロケ ひじきのサラダ	 とりにく ぶたにく ツナ うすあげ	 ぎゅうにゅう	 にんじん ねぎ ごまつな	 たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	 うどん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	 あぶら	806 kcal 29.4 g 25.1 g 乳製品 淡色野菜
10 木	ご飯 牛乳 魚のピリ辛焼き いりとりきんぴら 鶏だんごのみそ汁	 さば とりにく ちくわ みそ	 ぎゅうにゅう	 にんじん ピーマン かぼちゃ	 たまねぎ ごぼう だいこん しょうが にんにく しめじ	 こめ かたくりこ さとう	 あぶら ごま	804 kcal 34.0 g 24.6 g きのこ 魚介
11 金	ご飯 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 元気サラダ オクラのすまし汁	 ぶたにく はなかつお うすあげ みそ とりにく	 ぎゅうにゅう	 ピーマン にんじん トマト オクラ	 たまねぎ なす しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく もやし	 こめ じゃがいも さとう かたくりこ	 あぶら	788 kcal 33.7 g 23.1 g 種実 果物



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも さば いわし

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
14月	カレーライス 牛乳 フライビーンズ 海そうサラダ	ぶたにく レバー だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ えだまめ 	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	854 kcal 27.2 g 25.7 g 魚介 果物
15火	ご飯 牛乳 さわらの梅マヨ焼き おからかあえ さつまいものみそ汁	さわらは はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ えのきだけ たまねぎ うめ	こめ さつまいも	マヨネーズ ごま	823 kcal 32.9 g 27.8 g 海そう いも
16水	ご飯 牛乳 春巻き 切り干し大根のサラダ とうふの中華煮	ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし しょうが ごぼう しめじ	こめ はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	821 kcal 29.0 g 25.1 g 緑黄色野菜 乳製品
17木	さばそぼろ丼 牛乳 きゅうりと春雨の酢のもの 沢庵焼	さば たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	801 kcal 30.2 g 28.4 g いも 果物
18金	ご飯 牛乳 けいちゃん焼き ごまじゅかあえ じゃがいものすまし汁	とりにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし とうもろこし しょうが にんにく	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	- kcal - g - g 果物 乳製品
24木	ビビンバ風丼 牛乳 じゃがいもの中華あえ ワタンスープ	ぶたにく レバー だいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	はくさい もやし キャベツ たまねぎ りんご にんにく きゅうり きくらげ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	813 kcal 32.6 g 24.1 g 海そう 緑黄色野菜
25金	ご飯 牛乳 たらちね風味揚げ 和風サラダ のつぱい汁 お月見団子 十五夜献立 	たらちね くわ はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ レモン しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも だんご	ごま マヨネーズ あぶら	864 kcal 33.4 g 24.2 g 乳製品 果物
28月	ご飯 牛乳 さばのレモン揚げ コールスローサラダ ABCスープ	さば とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン もやし エリンギ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ	ごま あぶら	847 kcal 33.0 g 28.0 g 海そう 魚介
29火	ご飯 牛乳 肉信田のおろし煮 こんにゃくサラダ さつまい	ぶたにく うすあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり とうもろこし だいこん	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	803 kcal 27.2 g 23.1 g 乳製品 種実
30水	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根のごまマヨあえ 鹿島汁	ぶたにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり もやし にんにく	こめ じゃがいも さとう 	あぶら マヨネーズ ごま	813 kcal 33.6 g 25.9 g 果物 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

8月9月給食だより

2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続くそうです。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！

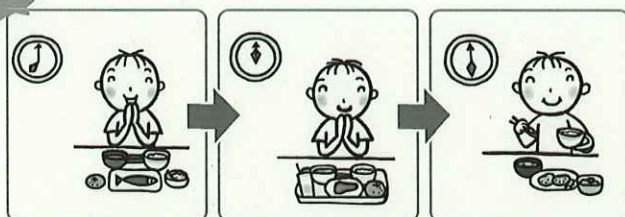
夏休み中に、「夜、おそくまで起きていた」「朝、おそくまでねていた」など、生活のリズムがみだれてしまった人も多くことでしょう。

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☑していきましょう。

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ます。  ☐	②朝ごはんを毎日 食べています。  ☐	③よく体を動かすように しています。  ☐
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 にねている。  ☐

ポイント



朝、昼、夕の3食を
決まった時間に食べ
ることで、生活に
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。

9月1日は防災の日

もしもの時のために備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



給食レシピ紹介

切り干し大根やツナ缶は、買い置きすることができ、色々な料理に使える便利な食品です。ぜひ、ご家庭でも挑戦してみてください♪

【切り干し大根のサラダ】

●材料＜4人分＞●

切り干し大根……………10g(ざく切り)
キャベツ……………100g(太めのせん切り)
にんじん……………20g(せん切り)
きゅうり……………40g(小口切り)
ツナ缶……………20g(水気を切っておく)

●作り方●

- ①切り干し大根は水で戻してざく切りにする。
- ②野菜を切り、切り干し大根と一緒にざつとゆでる。ザルにあけて水をかけ、冷めたらしぼる。
- ③Aの調味料をまぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ④①と②、ツナ、合わせ酢を入れてあえる。

A
 さとう……………小さじ1
 うすくちしょうゆ……………小さじ2
 酢……………小さじ2
 ごま油……………小さじ1/2

