

学校給食こんだて 令和8年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!

		おもなざいりょう						
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
		ちやにくとなり からだをつくります		からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 / 31 ・月	ごはん 	とりにくのコロコロあげ なっとうあえ けんちんじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら	601 いも類 海苔
9 / 1 ・火	ごはん 	やしきしゃも(ひとり 2ひき) かんていりすのもの にくじゃが	ししゃも ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かんてん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも	ごま	600 いも類 くだもの
2 ・水	トマトライス 	セルフオムライス (うすきたまご ケチャップ) ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ グリーンピース	こめ じゃがいも	ごまあぶら	615 きのこ たまご
3 ・木	ごはん 	さばのごまソースがけ しらあえ ふのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ ふ	665 肉類 いも類
4 ・金	まるパン 	セルフエビカツバーガー (えびカツ・タルタルソースがけ) ツナサラダ マカロニスープ	えび ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ	610 いも類 大豆
7 ・月	ごはん 	とりにくのこみやき ひじきとだいずのいために すいとんじる	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ すいとん さとう	604 いも類 大豆
8 ・火	ごはん 	カレーライス かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とりにく ごぼう こんにゃく わかめ どきかのり ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ どきかのり ヨーグルト	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ パナナ りんご パイナップル	こめ ごま	600 肉類 いも類
9 ・水	こくとうパン 	たらちりソース キャベツのサラダ コンソメスープ	たら ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう じゃがいも	600 肉類 海苔
10 ・木	ちゅうかめん 	みそラーメン はるまき もやしのナムル	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	ちゅうかめん	601 いも類 小魚
11 ・金	ごはん 	ぶたにくのスタミナため きりぼしだいこんのりマヨあえ もずくのみそしる	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり もずく	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	さつまいも	644 たまご いも類 くだもの

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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。

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・キャベツ・さといも
松江市産米・しいたけ・たまねぎ

		おもなざいりょう						
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
		ちやにくとなり からだをつくります		からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 ・月	コッペパン いちごジャム 	とりにくとなすのトマトに ポテトサラダ ビーンズスープ	とりにく ツナ だいず しらいんげんめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	なす えだまめ ズッキーニ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム じゃがいも さとう	624 くだもの 魚介
15 ・火	ごはん 	ぶたにくのしょうがいため ずのもの かしまじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ ごま	605 いも類 いも
16 ・水	ごはん 	かつおとごぼうのうまに こまつなとチーズのりあえ とうふのすましじる	かつお とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	いんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら	600 肉類 漬物類
17 ・木	ごはん 	ねばねばにくみそどん こんぶあえ ごもくスープ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	モロヘイヤ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし	こめ ごまあぶら	602 いも類 くだもの
18 ・金	ごはん 	かすのからあげ アーモンドあえ かきたまじる	かす とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう 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	こめ アーモンド	616 肉類 海苔
24 ・水	ごはん 	さんまのみぞれに おかかあえ さといものみそしる つきみだんご	さんま とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さといも つきみだんご	641 肉類 きのこ
25 ・金	コッペパン りんごジャム 	とりにくのマーマレードやき げんきサラダ パンキンスープ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム マーマレードジャム	674 小魚 くだもの
28 ・月	ごはん 	がんもどきのふくめに オクラときりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	がんもどき ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも	626 海苔 たまご
29 ・火	ごはん 	さばのどりからやき きんぴらごぼう しらたまもちのすましじる	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ しらたまもち	651 いも類 肉類
30 ・水	コッペパン 	セルフミートパン (ミートサンドのぐ) ふるさとドレッシングサラダ たまごチーズのスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	601 いも類 くだもの

学校給食こんだて 令和8年 8・9月

松江市立実道学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を

リフレッシュしよう!

		おもなざいりょう						アレルギー 表示 ※アレルギー 表示は アレルギー 表示	
		あか の しょくひん	みどりの しょくひん	きの しょくひん					
		ちやにくとなり からだをつります	からだのちようしをどのえ びようきをよぼうします	エネルギーのもとになり からだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 28 金	ごはん 	さけの甘酢あんかけ マヨネーズあえ ごまキムチ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう ごぼう こんにゃく	米	ノエグ マヨネーズ ごま	804 肉類 きのこ
31 月	ごはん 	とりにくのコロコロあげ なっとうあえ けんちん汁	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	油	747 肉類 海苔類
9 1 火	ごはん 	焼きししゃも(ひとり 3ひき) 寒天入りすのもの 肉じゃが	ししゃも ぶた肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん キヌサヤ	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま	748 肉類 寒天類
2 水	トマトライス 	セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉 たまご	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ グリーンピース	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ	米 じゃがいも	ごま油	764 きのこ たまご
3 木	ごはん 	さばのごまソースがけ 白和え ふのみそ汁	さば とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ ふ	ごま	825 肉類 魚介類
4 金	まるパン 	セルフエビカツバーガー (えびカツ・タルタルソースがけ) ツナサラダ マカロニスープ	えび ツナ	牛乳	にんじん パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ	ノエグ マヨネーズ	788 肉類 大豆類
7 月	ごはん 	とりにくの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 すいとん汁	とり肉 油あげ 大豆	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ すいとん さとう	ごまあぶら	738 肉類 大豆類
8 火	ごはん 	カレーライス 海そうサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ どさかのり ヨーグルト	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ パナナ りんご パイナップル	米	ごま	748 肉類 魚介類
9 水	こくとうパン 	たらちりソース キャベツのサラダ コンソメスープ	たら ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら	754 肉類 魚介類
10 木	中華めん 	みそラーメン 春巻き もやしのナムル	ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	中華めん	ごま	780 肉類 小魚類
11 金	ごはん 	ぶた肉のスタミナ炒め 切干大根のりマヨあえ もずくのみそ汁	ぶた肉 ツナ みそ	牛乳 のり もずく	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	米 さつまいも	ノエグ マヨネーズ	774 たまご 海苔類

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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。

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・キャベツ・さといも

松江市産米・しいたけ・たまねぎ

味の素
 トマト・きゅうり・おくら
 さつまいも・二十世紀梨
 さば・いわし・いか

※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。

		おもなざいりょう							
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん			
		ちやくとになり からだをつります		からだのちようしをどのえ びようきをよぼうします		エネルギーのもとになり からだをうごかします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14月	コッペパン いちごジャム	とり肉となすのトマト煮 ポテトサラダ ビーンズスープ	とり肉 ツナ だいず しらいんげんめ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	トマト にんじん こまつな	なす えだまめ ズッキーニ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム じゃがいも さとう	ノエグ マヨネーズ	791 肉類 魚介類
15火	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め 酢の物 鹿島汁	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米	ごま	756 肉類 魚介類
16水	ごはん	かつおとごぼうのうま煮 こまつなチーズのりあえ とうふのすまし汁	かつお とうふ	牛乳 チーズ のり	いんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	あぶら	735 肉類 魚介類
17木	ごはん	ねばねばにくみそどん こんぶあえ ごもくスープ	ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	モロヘイヤ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし	米	ごまあぶら	690 きのこ たまご
18金	中学校中止	かわい からあげ ドあえ まじる	かわい とうふ たまご	牛乳	ほうれんそう 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	アーモンド	768 肉類 海苔類
24水	中学校中止	さんまのみぞれに あえ ものみそしる つきみだんご	さんま とうふ みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さといも つきみだんご		790 肉類 きものこ
25金	コッペパン りんごジャム	とり肉のマーマレードやき げんきサラダ パンパキンスープ	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム マーマレード ジャム		860 小魚 たまご
28月	ごはん	がんもどきのふくめに オクラとそばいしんごのあえもの ぶたじる	がんもどき ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	オクラ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも	ごま	757 海苔類 たまご
29火	ごはん	さばのピリからやき きんぴらごぼう しらたまもちのすまし汁	さば ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	米 白玉もち	ごま	810 肉類 魚介類
30水	コッペパン	セルフミートパン (ミートサンドの具) ふるさとドレッシングサラダ たまごチーズのスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	753 肉類 たまご

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。



給食レシピ(4人分)



とり肉となすのトマト煮(14日)

【材料】4人分

・鶏モモ肉	180g
・おろしにんにく	少々
・赤ワイン	小さじ1弱
(料理酒でも可)	
・サラダ油	適量
・なす	80g
・トマト	80g
・トマトケチャップ	大さじ1強
・砂糖	小さじ1
・コンソメ	3g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・食塩	少々
・コショウ	少々

【作り方】

- 鶏肉は一口大(約2cm角)に切る。
- なすは乱切り、トマトは大きめの角切りにする。
- サラダ油を熱し、鶏肉をおろしにんにく、赤ワインと一緒に炒める。
- 玉ねぎを炒めて、きつね色になったらピーマン、なす、トマトを加えてさらに炒める。
- 調味料を加え、味が染みるまで弱火で煮込む。

卵とチーズのスープ(30日)

【材料】4人分

・にんじん	…1/3本
・玉ねぎ	…1/2玉
・じゃがいも	…1こ
・たまご	…2こ
・パン粉	…大さじ3
・粉チーズ	…大さじ2
・サラダ油	…適量
・水	…600ml
・コンソメ	…大さじ1

【作り方】

- にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもはさいのめ切りにする。
- ボウルにAを入れ、よくかき混ぜる。
- 熱した鍋にサラダ油をひき、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 鍋に水とじゃがいもを加えて、じゃがいもがやわらかくなったら、コンソメを入れて味をととのえる。
- ②の卵を少しずつ④の鍋に入れて、かき混ぜる。

卵にパン粉と粉チーズを混ぜておくことで、ふわふわの卵になります。