

令和8年9月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！



松江市立八雲小学校

日	こんだて	おもなざりよう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのうのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	牛乳 ごはん とり肉のおかき焼き じゃこチーズあん なつやさいのみそしる	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ たまねぎ なす どうもろこし	米 かたくり粉	ごま 「ハネダ」マヨネーズ ごま油
2 水	牛乳 ビビンバビンゴ ちゅうかサラダ フォーのスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たけのこ もやし にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう フォー かたくり粉	油 ごま油 ごま
3 木	牛乳 コッペパン レーズンクリーム ハンバーグトマトソース コーンサラダ ABCスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし エリンギ	パン さとう じゃがいも マカロニ	レーズンクリーム ドレッシング
4 金	牛乳 ごはん いわしのてんぷら なっとうあん かぼちゃのみそしる	いわし なっとう かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 おき粉 かたくり粉	油
7 月	牛乳 なつやさいのキーマカレー ふくじんづけあん フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ なす りんご にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ふくじんづけ バナナアップル なし パサナ ナタデココ	米 みかんゼリー	油
8 火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ぶた肉のトマトに ドレッシングサラダ パンピングポタージュ	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり エリンギ	パン ブルーベリージャム さとう	油
9 水	牛乳 ごはん かぜいのからあげ きんぴらごぼう どうふのみそしる	かぜい とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10 木	牛乳 みそラーメン だいずとごぼうのメンチカツ ナムル	ぶた肉 みそ とり肉 だいず	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ にんにく もやし きゅうり ごぼう	ちゅうかめん パン粉 さとう	油 ごま油 ごま
11 金	牛乳 ごはん さばのじりからやき オクラときりばしだいごんのあえもの けんちんじる	さば とり肉 とうふ	牛乳	オクラ にんじん あおねぎ	だいごん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく しめじ にんにく	米 さとう さといも	ごま ごま油
14 月	牛乳 ごはん かつおフライ ごまヨアヒ かしまじる	かつお 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 おき粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま 「ハネダ」マヨネーズ

献立リレー：鹿島学校給食センター

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざりよう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのうのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15 火	牛乳 コッペパン いちごジャム とり肉のこうそうあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン いちごジャム かたくり粉 じゃがいも マカロニ	油
16 水	牛乳 おやこどん きんときまめのふくめに きゅうりのすのもの	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ	米 きんときまめ さとう かたくり粉	ごま
17 木	牛乳 こんどうパン なすとかぼちゃのミートグラタン げんきサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ウインナー ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ なす どうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	こんどうパン さとう じゃがいも	油
18 金	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき しらあえ さつまいものみそしる	さわら 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにゃく たまねぎ	米 さつまいも さとう	ごま
24 水	牛乳 コッペパン きなこクリーム オムレツのきのこソース にんじんサラダ アイリッシュシチュー	たまご ツナ とり肉	牛乳	にんじん	エリンギ マッシュルーム キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも もち麦 かたくり粉	きなこクリーム 油
25 金	牛乳 ごはん さんまのうめに おかあえ さといものみそしる つきみだんご	さんま かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	うめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう さといも みたらしだんご	
28 月	牛乳 ごはん マーボーなす マロニーときくらげのサラダ いももちスープ	ぶた肉 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ なす たけのこ にんにく きくらげ しいたけ たまねぎ	米 マロニー かたくり粉 さとう いももち	ごま ごま油 油
29 火	牛乳 セルフフィッシュメーカー 「まる」パン しるみぞかなフライ 「タルタルソース」 ひじきサラダ さつまいものとうにゅうスープ	ホキ とうにゅう	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ グリーンピース らっさよう	パン パン粉 こおき粉 さつまいも	油 ドレッシング 「ハネダ」マヨネーズ
30 水	牛乳 ゆかりごはん がんもどきのふくめに 「小1・2年生以上」 小3年生以上2人 アーモンドあえ ぶたじる	がんもどき ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ ごぼう こんにゃく だいごん	米 さとう じゃがいも	アーモンド



地産地消に取り組んでいます!



令和8年9月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！



松江市立八雲中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのうのしよくひん	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1火	牛乳 ごはん とり肉のおかかマヨ焼き じゃこチーズあえ なつやさいのみそしる	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	ごまつな にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ たまねぎ なす どうもろこし	米 かたくり粉	ごま 「ノリ」マヨネーズ ごま油
2水	牛乳 ビビンバビビンゴ ちゅうかサラダ フオのスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たけのこ もやし にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう フオー かたくり粉	油 ごま油 ごま
3木	牛乳 コッペパン レーズンクリーム ハンバーグトマトソース コーンサラダ ABCスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし エリンギ	パン さとう じゃがいも マカロニ	レーズンクリーム ドレッシング
4金	牛乳 ごはん いわしのてんぷら なっとうあえ かぼちゃのみそしる	いわし なっとう かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 こむぎ粉 かたくり粉	油
7月	牛乳 なつやさいのキーマカレー しくじんづけあえ フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト ごまつな	たまねぎ なす りんご にんにく えだまめ キャベツ きゅうり しくじんづけ ババコッパブル なす バナナ ナタデココ	米 みかんゼリー	油
8火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ぶた肉のトマトに ドレッシングサラダ ハンバーグポタージュ	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり エリンギ	パン ブルーベリージャム さとう	油
9水	牛乳 ごはん かわいいのからあげ きんぴらごぼう どうふのみそしる	かわい とり肉 どうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10木	牛乳 みそラーメン だいずとごぼうのメンチカツ ナムル	ぶた肉 みそ とり肉 だいず	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ にんにく もやし きゅうり ごぼう	ちゅうかめん パン粉 さとう	油 ごま油 ごま
11金	牛乳 ごはん さばのほろからやき オクラときりばしだいこんのあえもの けんちんじる	さば とり肉 どうふ	牛乳	オクラ にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく しめじ にんにく	米 さとう さといも	ごま ごま油
14月	牛乳 ごはん かつおフライ ごまマヨあえ かしまじる	かつお 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま 「ノリ」マヨネーズ

献立リレー：鹿島学校給食センター

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのうのしよくひん	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15火	牛乳 コッペパン いちごジャム とり肉のこうそうあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト きめざや	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン いちごジャム かたくり粉 じゃがいも マカロニ	油
16水	牛乳 おやこどん きんときまめのふくめに きゅうりのすのもの	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ	米 きんときまめ さとう かたくり粉	ごま
17木	牛乳 こくどうパン なすとごぼうのミートグラタン げんきサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ウインナー ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ なす どうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	こくどうパン さとう じゃがいも	油
18金	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき しらあえ さつまいものみそしる	さくら 油あげ どうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにゃく たまねぎ	米 さつまいも さとう	ごま
24木	牛乳 コッペパン きなこクリーム オムレツのきのこソース にんじんサラダ アイリッシュシチュー	たまご ツナ とり肉	牛乳	にんじん	エリンギ マッシュルーム キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも もち麦 かたくり粉	きなこクリーム 油
25金	牛乳 ごはん さんまのうめ おかかあえ さといものみそしる つきみだんご	さんま かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	うめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう さといも みたらしだんご	
28月	牛乳 ごはん マーボーナス マロニーとさくらげのサラダ いちもちスープ	ぶた肉 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ なす たけのこ にんにく さくらげ しいたけ たまねぎ	米 マロニー かたくり粉 さとう いちもち	ごま ごま油 油
29火	牛乳 セルフフィッシュバーガー 「まるパン」しるみざかなフライ タルタルソース ひじきサラダ さつまいものとうとうスープ	ホキ とうとう	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ グリーンピース らっきょう	パン パン粉 こむぎ粉 さつまいも	油 ドレッシング 「ノリ」マヨネーズ
30水	牛乳 ゆかりごはん がんもどきのふくめに (1人2こ) アーモンドあえ ぶたじる	がんもどき ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	米 さとう じゃがいも	アーモンド



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。

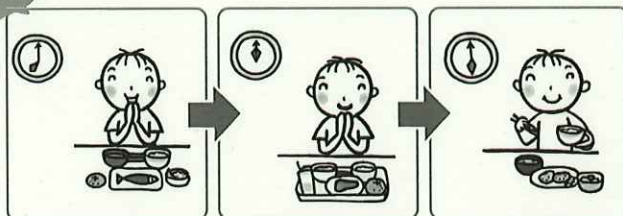
生活リズムがみだれると、「集中力が続かない」「体の調子がわるくなる」など、困ったことが起こりやすくなります。

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。

給食レシピ紹介

＜ 鹿島汁 ＞

【材料】4人分

・水	… 3カップ
・ちりめんじゃこ	… 大さじ1
・にんじん	… 40g
・たまねぎ	… 1こ
・じゃがいも	… 1こ
・油あげ	… 1枚
・ねぎ	… 25g
・カットわかめ	… 大さじ1
・みそ	… 大さじ2

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいもは、1.5cmくらいの小さい角切りにする。ねぎは、小口切りにする。油あげは、お湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。カットわかめは水でもどす。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ③ ちりめんじゃこ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて中火で煮る。
- ④ あくをとって、油あげ、みそを入れる。
- ⑤ ねぎ、カットわかめを入れる。

鹿島学校給食センターのメニューです。ちりめんじゃこから、いいだしがでますよ！給食では、鹿島地元の多久のみそを使います。



＜ とり肉のおかかマヨ焼き ＞

【材料】4人分

・とりモモ肉	… 300g
・酒	… 小さじ1
・マヨネーズ	… 小さじ1
・しょうゆ	… 小さじ1
・ごま油	… 小さじ1
・かたくり粉	… 小さじ1
・かつお節	… 1パック

【作り方】

- ① とりモモ肉を食べやすい大きさに切る。
- ② とり肉にAを入れて混ぜ、かつお節を入れて混ぜ、30分くらいつけておく。
- ③ ②を200度のオーブンで20分程度焼く。

A

