

令和9年度



8・9月給食こんだて表

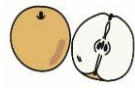


松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	の み 物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
							給食のない学校・学年			
26 水		むぎ 麦ごはん	牛 乳		こめ,おしむぎ		小	685	1.4	
		キーマカレー		ぶたにく,だいすミート,だいす,スキムミルク	あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,にんにく,しょうが	中	841	1.9	
		プチマリンサラダ		プチマリン	ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり				
		レモンポンチ				もも,みかん,パイン,レモン				
		ー		ぎゅうにゅう						
27 木		ごはん	牛 乳		こめ		小	626	1.9	
		しろみざかな 白身魚のフライ(ソース)		しろみざかなフライ	あぶら,パンこ,こむぎこ	にんにく	中	758	2.6	
		ぶた 豚キムチ炒め		ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,キムチ,こまつな	中1年 給食なし			
		なつやさい 夏野菜のみそ汁		みそ	じゃがいも	なす,かぼちゃ,さやいんげん				
		ー		ぎゅうにゅう						
28 金		ごはん	牛 乳		こめ		小	660	2.1	
		なつやさい くるまふ に 夏野菜と車麩のあげ煮		とりにく	かたくりこ,くるまふ,あぶら,さとう	なす,かぼちゃ	中	810	2.8	
		おかからサラダ		おかから,ツナ		きゅうり,キャベツ,たまねぎ	中1年 給食なし			
		すりみ汁		すりみ,あぶらあげ,みそ		だいこん,こまつな				
		ー		ぎゅうにゅう						
31 月		『世界の味めぐりこんだて』・・・タイの料理を紹介します。ガパオライスは、タイを代表する大人気の国民食です。ひき肉やシーフードをニンニク、唐辛子と一緒に炒め、ごはんのにのせて目玉焼きをそえて食べます。ヤムウンセンも、タイの定番の春雨サラダです。								
		むぎ 麦ごはん	牛 乳		こめ,おしむぎ		小	590	3.2	
		ガパオライス		ぶたにく,だいすミート	あぶら,さとう	たまねぎ,なす,ピーマン,にんにく,しそ	中	711	4.1	
		ヤムウンセン		えび	はるさめ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,もやし,レモン				
		わかめスープ		とうふ,わかめ		たけのこ,しめじ,コーン,ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						
1 火		ごはん	牛 乳		こめ		小	612	2.1	
		さかな しお 魚の塩こうじカレー焼き		シイラ	しおこうじ		中	740	2.9	
		ごぼうプルコギ		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	こんにゃく,ごぼう,ピーマン,しょうが,にんにく				
		とうふ 豆腐のすまし汁		かまぼこ,とうふ		しめじ,たけのこ,ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	の み 物	あかい 赤色の仲間	きいろ 黄色の仲間	みどりいろ 緑色の仲間	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							きゅうり・たまねぎ・しょうが・ねぎ 給食のない・学校・学年		
2 水		こめこ 米粉パン(横わり)	牛 乳		こめこパン		小	578	3.3
		ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ	あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ,トマトかん	中	746	4.5
		アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ,きゅうり			
		おおむぎ 大麦スープ		ハム	おしむぎ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,トマトかん			
		ー		ぎゅうにゅう					
3 木		ごはん	牛 乳		こめ		小	658	2.1
		ツナとチーズの卵焼き		たまご,ツナ,チーズ	あぶら,さとう	たまねぎ	中	803	2.8
		もやしのごま酢あえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん			
		みそけんちん汁		とうふ,だいずミート,みそ	あぶら,じゃがいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
4 金		ごはん	牛 乳		こめ		小	728	2.2
		はるまき 春巻		はるまき	あぶら		中	838	2.7
		きりぼしだいこん 切干大根のナムル		ツナ	さとう,ごまあぶら,ごま	こまつな,きりぼしだいこん,にんじん			
		もずくと卵のスープ		もずく,とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,しいたけ,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
7 月		チキンライス	牛 乳	とりにく	こめ,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン	小	644	2.4
		オムレツ		オムレツ			中	783	3.1
		はなやさい 花野菜のごまじょうゆ			ごまあぶら	ブロッコリー,カリフラワー,もやし			
		こめこ 米粉クリームシチュー		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー			
		ー		ぎゅうにゅう					
8 火		ごはん	牛 乳		こめ		小	640	2.3
		に ワラサのおかか煮		ワラサ,かつおぶし	さとう	しょうが	中	776	3.0
		たくあんあえ			ごま	たくあん,キャベツ,こまつな			
		じる どさんこ汁		ぶたにく,わかめ,みそ,ぎゅうにゅう	じゃがいも,バター,あぶら	にんじん,たまねぎ,コーン,こまつな,にんにく			
		ー		ぎゅうにゅう					
9 水		むぎ 麦ごはん	牛 乳		こめ,おしむぎ		小	581	2.2
		ビビンバの具(肉いため)		ぶたにく	ごまあぶら,さとう	こんにゃく,にんにく	中	706	2.9
		ビビンバの具(ナムル)			ごまあぶら,さとう,ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん			
		はるさめ 春雨スープ		なると,とうふ	はるさめ	こまつな,えのきたけ,にんじん,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
10 木		ごはん	牛 乳		こめ		小	661	1.9
		おからコロッケ		おから,とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら,こむぎこ,パンこ	たまねぎ	中	809	2.6
		ツナと野菜の梅ドレッシングサラダ		ツナ	さとう,あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,もやし,こまつな,にんじん,ねりうめ	中学校 給食なし		
		わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ		ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	の み 物	赤色の仲間 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいやん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちやうじ (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
				小	中	大				
11 金		ごはん	牛乳		こめ		小	621	2.4	
		マーボー豆腐 とうふ		とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しょうが	中	752	3.4	
		もやしサラダ			さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン				
		中華コーン玉子スープ ちゅうか たまご		たまご	かたくりこ	コーン、ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						
14 月		ごはん	牛乳		こめ		小	624	1.8	
		手作りソーセージ てつく		ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、さとう	たまねぎ、にんにく	中	759	2.3	
		バジルポテト			じゃがいも、バター	たまねぎ、にんにく				
		マカロニスープ		ウィンナー	マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ				
		ー		ぎゅうにゅう						
15 火		ごはん	牛乳		こめ		小	636	1.7	
		さばのごまがらめ		さば	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま		中	766	2.2	
		チーズいりおひたし		チーズ、かつおぶし		こまつな、キャベツ、にんじん				
		呉汁 ごじる		とうふ、だいす、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						
	16 水		米粉パン(いちごジャム) こめこ	牛乳		こめこパン、ジャム		小	604	2.5
			厚揚げのトマトグラタン あつあげ		あつあげ、みそ、チーズ	あぶら、パンこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、こまつな、トマト	中	762	3.3
			バンバンジーサラダ		とりにく	ごまあぶら、ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく	中2・3年 給食なし		
			オニオンスープ			じゃがいも	たまねぎ、しめじ、にんじん、セロリー			
			ー		ぎゅうにゅう					
	17 木		ごはん	牛乳		こめ		小	632	2.7
			ごまみそ肉じゃが にく		ぶたにく、みそ	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、こんにゃく	中	772	3.5
			納豆あえ なっとう		なっとう	ごま	こまつな、たくあん、にんじん	中2・3年 給食なし		
			塩ちゃんこ麩スープ しお		とうふ、とりにく	くるまふ	キャベツ、にんじん、にら、えのきたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが			
			ー		ぎゅうにゅう					
18 金		『食育の日こんだて』・・・今月の佐渡産の魚は「シイラ」です。夏から秋にかけて多くとれます。脂っぽさがなく、クセのない淡泊な味が特徴です。塩焼き、フライ、ムニエルなどにとするとおいしいです。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	596	2.0	
		魚のみそマヨネーズ焼き さかな		シイラ、みそ		コーン、たまねぎ	中	718	2.6	
		煮しめ		やきとうふ、こんぶ、さつまあげ	さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく	中学校 給食なし			
		鶏ごぼう汁 とり		とりにく、とうふ		ごぼう、えのきたけ、さやいんげん				
ー	ぎゅうにゅう									

日	写真	こんだて名	の み 物	赤色の仲間 あかいいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいめん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま かんだ ちよし ととの (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							小	631	1.9
24 木		ごはん	牛 乳		こめ		小	631	1.9
		ちくわの ^あ カレー揚げ		ちくわ	こむぎこ、あぶら	中	791	2.7	
		のり酢 ^ず あえ		ツナ、のり	こまつな、キャベツ、にんじん				
		ごまみそ汁 ^{じる}		だいす、みそ	じゃがいも、ごま				だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな
		ー		ぎゅうにゅう					
25 金	『十五夜 ^{じゅうごや} こんだて』・・・25日は十五夜です。十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月 ^{ちゅうしゅうめいげつ} 」を眺め、作物の収穫に感謝をする日です。この日は月見団子 ^{つきみだんご} やスキ、里芋 ^{さといも} などを供えてお月見をします。								
		ごはん	牛 乳		こめ		小	686	2.4
		さといもの ^{わふう} 和風グラタン		とりにく、とうにゅう、みそ、チーズ	さといも、マカロニ、バター、こめこ、パンこ	たまねぎ、ながねぎ	中	823	3.1
		しょうゆフレンチ		ハム	オリーブあぶら	もやし、こまつな			
		にゅうめん		あぶらあげ、みそ	そうめん、あられふ	こまつな、えのきたけ、にんじん、ながねぎ			
		お月見だんご ^{つきみ}		ぎゅうにゅう	だんご				
26 土	『ラッキーにんじんデー』・・・毎月 ^{まいつき} 、カレーライスの日は「ラッキーにんじんデー」です。今日 ^{きょう} は何型 ^{なにがた} のにんじんが入っているかな？								
		麦 ^{むぎ} ごはん	牛 乳		こめ、おしむぎ		小	699	2.4
		チキンカレーライス		とりにく、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	850	3.0
		春雨 ^{はるさめ} の中華 ^{ちゅうか} サラダ		サラダチキン	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	もやし、きゅうり			
		くだもの				なし			
ー	ぎゅうにゅう								
29 火		ソースいか ^{いか} 焼きそば	牛 乳	いか、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	小	602	3.7
		えびシュウマイ		えびシュウマイ		中	743	4.6	
		野菜 ^{やさい} たっぷり塩 ^{しお} こうじスープ		とりにく	じゃがいも、しおこうじ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン			
		むしパン		ぎゅうにゅう	こめこ、さとう、あぶら				
		ー		ぎゅうにゅう					
30 水		ごはん	牛 乳		こめ		小	649	1.9
		魚 ^{さかな} のマヨコーン ^や 焼き		ナンダ	マヨネーズ	コーン	中	785	2.3
		ひじきの煮物 ^{にもの}		ひじき、だいす、あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、しらたき、さやいんげん	小学校6年 給食なし		
		さつま汁 ^{じる}		ぶたにく、とうふ、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

