



5月

今月の目標

・バランスのよい食事をしよう

日(曜)	こ ん だ て
1 木	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものちゅうかサラダ えびだんごのちゅうかスープ
2 金	たけのごはん さけのしおこうじやき ごまずあえ とうふとこまつなのみそしる かしわもち
7 水	こくとうパン とりにくのマーマレードやき キャベツとツナのサラダ コンソメスープ
8 木	むぎごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ あかだしみそしる
9 金	ごはん ぶたキムチ ごぼうサラダ あつあけのちゅうかスープ
12 月	さんさいうどん かつおフライ なのはなのごまネーズあえ
13 火	むぎごはん とりにくのうめやき ほうれんそうのおかかあえ いももちみそしる
14 水	まるパン(セルフチーズハンバーガー) スライスチーズ てりやきパティ ブロッコリーのサラダ あおだいずポタージュ
15 木	ちゅうかどん あげきょうざ(2こ) チンゲンサイのナムル
16 金	ごはん さわらのみそやき きんぴらごぼう はんぺんのすましじる

がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表

令和 7 年 5 月

松江市立東出雲学校給食センター

お も な ざ い り よ う					
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
おもにからだをつくる もとなるしよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
ぶたにく ハム えびだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
さけ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう かしわもち	ごま
とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ がなしめじ	パン こくとう マーマレード さとう じゃがいも	あぶら
さば あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	もやし キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら
ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ
とりにく あぶらあげ かつお ハム	牛乳	にんじん なのはな	たまねぎ わらび うど みずな なめこ えのきたけ たけのこ れんこん とうもろこし	うどん パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
とりにく ツナ かつおぶし みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	うめ もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう いももち	
ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン あおだいず	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし がなしめじ	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
ぶたにく いか ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ しろねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
さわら みそ ちくわ はんぺん	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら

日(曜)	こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
19 月	まるパン(セルフフィッシュサンド) しろみざかなフライ フレンチサラダ ミネストローネ	ホキ とりにく ウインナー	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ がなしめじ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20 火	むぎごはん ユウリンチー アーモンドあえ わかめスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	はねぎ ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
21 水	コッペパン くろまめきなこクリーム ポークチャップ ふるさとドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ がなしめじ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	パン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	くろまめきなこ クリーム あぶら ドレッシング
22 木	ハヤシライス ベーコンとアスパラのソテー フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ むぎ	あぶら
23 金	ごはん ごもくあつあきたまご ひじきのみそマヨあえ ちくぜんに	たまご とりにく ツナ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん キヌサヤ	たけのこ もずく ごぼう もやし きゅうり こんにゃく しいたけ れんこん	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
26 月	まるパン(セルフカレーサンド) カレーミート マカロニサラダ ミートボールとやさいのスープ	ぶたにく だいたす とりにく	牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ がなしめじ きピーマン	パン マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
27 火	むぎごはん カレイのからあげ めかぶあえ とうふのすましじる	カレイ ツナ とうふ	牛乳 めかぶ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら
28 水	コッペパン はちみつ&マーガリン とりにくのハーブやき コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも パンこ	マーガリン ドレッシング
29 木	むぎごはん とんてき なっとうあえ あぶらあげのみそしる	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ もやし うめ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
30 金	マーボーどん シューマイ(2こ) パンサンサー	ぶたにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

こどもの日

5月5日はこどもの日です。こどもの日は、みなさんの健康や健やかな成長を願って、お祝いをする日です。お祝いの方法は、様々で、鯉のぼりをあげたり、かぶとを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べるなどがあります。かしわ餅は、柏の葉を巻いて作りますが、これは、新芽が育つまで枯れないことから、子孫繁栄を願って使われています。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	626kcal	765kcal
たんぱく質	28.6g	33.6g