

5月の こんだて



献立目標： バランスのよい食事をしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 5月)

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・ 木	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・わかめサラダ ・たけのこはんぺんのみそしる ・かしわもち	とりにく あぶらあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 820
		こどもの日献立						
2 ・ 金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの あまからあえ ・キャロットサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう マカロニ	きなこクリーム あぶら	小 684 中 843
7 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにゃく だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 674 中 841
8 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおの ケチャップソースかけ ・ちゅうかあえ ・フォーのスープ	かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きくらげ	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 794
9 ・ 金	・さんさいこめこいりうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの みそいため ・ごぼうのごまマヨあえ	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	たまねぎ キャベツ ごぼう なめこ きゅうり とうもろこし わらび うど えのきたけ たけのこ	こめこうどん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 791
12 ・ 月	・しまねけんさんぎゅうの ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・あおのりポテト ・カラフルサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 646 中 803
13 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・こんにゃくサラダ ・けんちんじる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	こんにゃく もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	小 643 中 833
14 ・ 水	・コロッケバーガー (まるパン・ポテトコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのサラダ ・ミートボールの ミネストローネ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ 	パン マカロニ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 636 中 833
15 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・はるさめのすのもの ・なめこじる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 650 中 819
16 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・こまつなのいそかあえ ★さわにわん	さわら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 634 中 791

北センター校区

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 ・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・かいそうサラダ ・はるやさいのスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん きぬさや	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	りんごパン かたくりこ	あぶら ごま	小 660 中 839
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうおろしハンバーグ ・おからのいりに ・キャベツのかきたまじる	ぶたにく とりにく おから ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 666 中 843
21 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねのあじフライ ・たけのこのとさに ・さんさいのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん みずな	たけのこ こんにゃく たまねぎ キャベツ なめこ わらび うど えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小 650 中 803
	味めぐり：安来市							
22 ・木	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3~6年・中:3こ) ・れんこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし れんこん とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 790
	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・スナッパえんどうのみそしる	とりにく だいず ロースハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	あおねぎ こまつな にんじん スナッパ えんどう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう げんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 674 中 846
26 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみざかなのおちゃあげ ・しらあえ ・しんたまねぎのみそしる	ほき みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん せんちゃ	こんにゃく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ふ	あぶら ごま	小 646 中 816
	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・グリーンサラダ ・とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 647 中 812
28 ・水	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソースかけ ・ごまドレあえ ・わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	スナッパ えんどう にんじん	グリーンピース とうもろこし レモン もやし れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング あぶら	小 685 中 856
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのなんばんづけ ・しおこんぶあえ ・いもだんごじる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 652 中 815
30 ・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもと チーズのソテー ・ほうれんそうサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン ツナ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 802

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を
変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまか
なわれています。
忘れずにおさめましょう。



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、せんちゃ
しいたけ、たまねぎ

