

# 5月の こんだて



献立目標： バランスのよい食事をしよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和8年 5月)

日・曜	こんだてめい	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 とどえるしよくひん		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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこずし</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ツナサラダ</li> <li>あさりのみそしる</li> <li>かしわもち</li> </ul>	ツナ あさり とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たけのこ れんこん しいたけ キャベツ たまねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 631 中 779
こどもの日献立								
7・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あじのこうみフライ</li> <li>いそかあえ</li> <li>さわにわん</li> </ul>	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ	ごま あぶら	小 613 中 760
8・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>きなこクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>じゃがいもとチーズのソテー</li> <li>ビーンズサラダ</li> <li>ミートボールのスープ</li> </ul>	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし あおえんどうまめ	パン じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ パンこ	きなこクリーム ドレッシング	小 621 中 777
11・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくとたけのこのうまに</li> <li>さんしよくあえ</li> <li>しんたまねぎのみそしる</li> </ul>	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 649 中 816
12・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたにくとはるさめの いためもの</li> <li>ごぼうのごまドレあえ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	小 617 中 775
13・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんさいいりうどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>みそポテト</li> <li>だいずとこまつなのサラダ</li> </ul>	とりにく あぶらあげ みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	たまねぎ わらび うど えのきたけ キャベツ なめこ たけのこ	うどん こめこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 610 中 800
14・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あつあげのちゅうかに</li> <li>やしししゃも(小・中:2こ)</li> <li>れんこんとひじきの ちゅうかあえ</li> </ul>	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ れんこん きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 644 中 800
15・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>かいぐんカレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>やさいサラダ</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	小 657 中 829
味めぐり：神奈川県								
18・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ささみカツ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ	りんごパン じゃがいも こめこ マカロニ	あぶら	小 616 中 782



日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こうやどうふのたまごとし</li> <li>こいわしのこめこあげ</li> <li>きりぼしだいこんのあまずあえ</li> </ul>	こうやどうふ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう こめこ	あぶら	小 640 中 803
20 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのさいきょうやき</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>わかたけじる</li> </ul>	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 616 中 770
21 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>カラフルサラダ</li> <li>とうにゅうスープ</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	パン かたくりこ じゃがいも ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 653 中 828
22 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>かつおのさっぱりあげ</li> <li>ごまあえ</li> <li>ふのみそしる</li> </ul>	かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ゆず きゅうり キャベツ もやし	ごはん かたくりこ さとう ぶ じゃがいも	あぶら ごま	小 605 中 764
25 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★さばとおからのそぼろごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほうれんそうのマヨあえ</li> <li>ぶたにくとやさいのみそしる</li> </ul>	さば おから ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	こんにやく キャベツ とうもろこし たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 611 中 767
26 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>あごだしらーめん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほきのコロコロあげ</li> <li>しそあえ</li> </ul>	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな あおじそ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	小 612 中 815
27 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>がんもどきのふくめに (1~4年:1こ、5・6年:2こ、中:2こ)</li> <li>こんにやくサラダ</li> <li>とりつくねのみそしる</li> </ul>	がんもどき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えだめ もやし きくらげ きゅうり こんにやく えのきたけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう パンこ かたくりこ	ごまあぶら ごま	小 616 中 832
28 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたにくとレバーのあげに</li> <li>げんまいサラダ</li> <li>オニオンスープ</li> </ul>	ぶたにく とりレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん パセリ	グリンピース とうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう げんまい	あぶら	小 671 中 856
29 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>はちみつアンドマーガリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのおちやパンこやき</li> <li>アーモンドサラダ</li> <li>ABCスープ</li> </ul>	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	せんちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン はちみつ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	マーガリン あぶら アーモンド オリーブ オイル	小 621 中 771

ごはんにかかけましょう

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 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。



~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

