

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)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
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
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 こんにやく 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 ・フーのスープ	かつお ぶたにく どうふ	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	・さんざ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 どうもろこし わらび うど えのきたけ たけのこ	こめごうどん 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	ぎゅうにゅう 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 ・こんにやくサラダ ・けんちんじる	さば みそ とりにく どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	こんにやく 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	・コロッセババーガー (まるパン・ポテトコロッセ) ・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
20・ 火	・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 ・さんざいのみそしる	ぶたにく かつおぶし どうふ 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 こんにやく 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
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 どうもろこし 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
23・ 金	・とりそばろごはん ・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 けんまい 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 ・しろみぎかなのおちやあげ ・しらあえ ・しんたまねぎのみそしる	ほき みそ あぶらあげ どうふ	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	こんにやく 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
27・ 火	・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 どうにゅう	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 どうふ	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 どうもろこし 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
29・ 木	・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 こんにやく	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

☆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。



学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal
(中) 830kcal

～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

