

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6年 5月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	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					
	こどもの日献立							
1・水	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・チキンサラダ ・あかだしみそしる ・かしわもち	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 667 中 825
2・木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・さけのコロコロあげ ・カラフルサラダ ・クラムチャウダー(ぎゅうにゅう)	さけ あさり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 662 中 830
7・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしんりよくあげ ・あまずあえ ・けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	まっちゃん こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 624 中 789
8・水	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウインナー(小:2こ 中:3こ) ・やさしいサラダ	とりにく ぶたにく だいたず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 665 中 842
9・木	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・しおポテト ・こんぶサラダ	とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 641 中 793
10・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・キャベツのごまあえ ・こんさいのみそしる	さば こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 657 中 815
13・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きんぴらごぼう ・ぶたにくとやさしいのみそしる	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 653 中 811
14・火	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃグラタン ・ひじきとまめのサラダ ・とりにくとやさしいのスープに	とりにく あごいりのやき だいたず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ えだまめ キャベツ	りんごパン マカロニ こむぎこ きんときまめ しろいんげんまめ さとう じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 822
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャプチェ ・じゃがいものサラダ ・げんまいスープ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも げんまい	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 672 中 840
16・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの あまからあえ ・ゆかりあえ ・かきたまみそしる	とりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 652 中 821

北センター校区



日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17・金	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ★サイコロステーキ ・グリーンサラダ ・じゃがいもとしろねぎの とうにゅうポタージュ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しろねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	小 644 中 810
20・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・シューマイ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ふくじんづけあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん なす たかな れんこん	ごはん こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 659 中 830
21・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・きりぼしだいこんのうまに ・わかめとたけのこのみそしる	さわら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 682 中 847
22・水	・さんさいうどん ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし えのきたけ なめこ わらび たけのこ	うどん じゃがいも かたくりこ げんまいこ	あぶら	小 647 中 838
23・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小:1,2年1こ,3~6年2こ 中:2こ) ・おちゃサラダ ・さわにわん	がんもどき くろまめ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん せんちゃ あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 818
24・金	・まめなそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・はるさめのすのもの ・ふのみそしる	とりにく ぶたにく だいたず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな きぬさや	えだまめ キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ ふ	あぶら	小 629 中 793
27・月	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・かつおカツ ・アスパラのサラダ ・レタスとトマトのスープ	かつお ローズハム とりにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ しめじ レタス	パン はちみつ パンこ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 818
28・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・すぶた ・ナムル ・ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごま ごまあぶら	小 637 中 800
29・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちくぜんに ・いわしのおかかに ・ごまずあえ	とりにく いわし かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 666 中 827
30・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・トマトとアスパラのサラダ ・コンソメスープ	ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト グリーン アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム あぶら	小 648 中 809
31・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・オイマヨチキン ・アーモンドサラダ ・しんたまねぎのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル アーモンド	小 657 中 811

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。
☆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、しいたけ
たまねぎ、せんちゃ

