



令和7年5月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ~ バランスのよい食事をしよう ~

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにちょうしをととのえるもとになるもの	おもにエネルギーのもとになるもの	エネルギー(kcal) 家で補いたい食品			
1 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ揚げ ・納豆あえ ・はんぺんのすまし汁	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ えのきたけ うめ にんにく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	895 魚介 いも
2 金	青菜ご飯 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・ごまあえ ・若竹汁 ・かしわもち(幼:ゼリー)	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな だいこんのは こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	こめ むぎ かしわもち (ゼリー)	ノンエッグ マヨネーズ ごま	911 肉 緑黄色 野菜
7 水	ご飯 牛乳 *ヤンニヨムチキン ・じゃがいもの中华サラダ ・豆腐の五目スープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	こめ こむぎ こじやがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	913 魚介 くだもの
8 木	ご飯 牛乳 *小さいわしの米粉揚げ ・はるさめの酢の物 ・筑前煮	たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ はるさめ さとう じやがいも	あぶら	920 大豆製品 淡色野菜
9 金	キーマ風カレーライス 牛乳 (麦ご飯 *キーマ風カレー) *豆腐ハンバーグの トマトソースかけ ・昆布サラダ	ぶたにく だいす ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じやがいも さとう でんぶん	あぶら	985 魚介 緑黄色 野菜
12 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・ごまじゃこサラダ ・じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ むぎ でんぶん じやがいも	あぶら ごまあぶら	885 卵 淡色野菜
13 火	ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・磯あえ ・沢煮椀	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ さとう		863 肉 種実
14 水	チャンポンメン 牛乳 *春巻き ・パンサンスー	ぶたにく なると ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	841 魚介 いも
15 木	麦ご飯 牛乳 *あじのカレー揚げ ・ごぼうサラダ ・豚汁	あじ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう じやがいも	あぶら	893 肉 海そう
16 金	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・ポテトサラダ ・ジュリアンスープ	ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ にんにく	こめ じやがいも でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	921 魚介 淡色野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

・春の味覚が味わえるように工夫します。

・バランスよく食べることができるよう、食べやすい献立を取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たけのこ たまねぎ キャベツ
グリーンアスパラガス
あじ わかめ

