



## 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(しゅしよく) 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 つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		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 <u>みそ</u> 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	<u>こめ</u> 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 <u>みそ</u>	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 <u>たけのこ</u>	<u>こめ</u> おぎ 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 *ヤンニョムチキン ・じゃがいもの中華サラダ ・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 <u>たけのこ</u> きくらげ にんにく	<u>こめ</u> こおぎこ じゃがいも 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	<u>こめ</u> はるさめ さとう じゃがいも	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 だいず 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 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	<u>こめ</u> おぎ じゃがいも 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 <u>みそ</u>	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	<u>こめ</u> おぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま 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 <u>みそ</u> 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	<u>こめ</u> 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 こおぎこ	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 <u>みそ</u>	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	<u>こめ</u> おぎ でんぶん さとう じゃがいも	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	<u>こめ</u> じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	921  魚介 淡色野菜

### 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

日・曜	主食(しゅしよく) 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 つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		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
19 月	もずく井 牛乳 (麦ご飯 *もずく井の具) ・ごま酢あえ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし しょうが	<u>こめ</u> おぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	826  卵 くだもの
20 火	りんごパン 牛乳 *ほきフライの タルタルソースかけ ・アスパラガスのサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ グリーン アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース りんご にんにく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	916  肉 海そう
21 水	麦ご飯 牛乳 *ししゃものから揚げ(3こ) ・梅あえ ・肉じゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ うめ しょうが こんにゃく	<u>こめ</u> おぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	878  大豆製品 緑黄色 野菜
22 木	ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・和風サラダ ・鹿島汁	さば ちくわ あぶらあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	888  肉 淡色野菜
23 金	キムチチャーハン 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・もやしのナムル ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	<u>こめ</u> おぎ さとう こおぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	867  卵 緑黄色 野菜
26 月	ご飯 牛乳 *ブルコギ ・海そうサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ にんにく	<u>こめ</u> さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	808  魚介 いも
27 火	麦ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・豚しゃぶサラダ ・けんちん汁	さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ もやし ごぼう だいこん しょうが	<u>こめ</u> おぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	805  卵 くだもの
28 水	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・カラフルサラダ ・マカロニスー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ にんにく	<u>こめ</u> じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら	797  大豆製品 海そう
29 木	ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・ひじきのナムル ・マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにく とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	<u>こめ</u> さとう でんぶん こおぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	971  魚介 いも
30 金	麦ご飯 牛乳 *たらの変わり漬け ・福神漬けあえ ・かきたま汁	たら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ <u>キャベツ</u> きゅうり だいこん えのきたけ	<u>こめ</u> おぎ でんぶん さとう こおぎこ	あぶら	834  肉 緑黄色 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。

