

学校給食こんだて表 令和 8 年 5 月

松江市立中央道学校給食センター
(小学校)

< 今月の目標 >
バランスの良い食事をしよう

		主な材料						エネルギー (kcal)	家庭で 補う食品
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体をつくります	体の調子をとの元気にします		エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	りんごパン トマトオムレツ ドレッシングサラダ ポトフ	たまご 系かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら	601 乳製品 淡色野菜	
7 木	うどん さんさいうどん きびなごのからあげ きりぼしだいこんのりマヨあえ	とりにく きびなご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ みずな	たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ わらび なめこ うど えのき	うどん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	599 いも類 くだもの	
8 金	ごはん とりにくのからあげ アーモンドあえ わかたけじる かしわもち	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし	こめ さとう かしわもち	アーモンド	697 緑黄色野菜 たまご	こどもの日 献立
11 月	コッペパン セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	ぶたにく とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	600 緑黄色野菜 海そう	
12 火	ごはん さわらのごまマヨやき すのもの じゃがいものみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	601 肉 緑黄色野菜	
13 水	ごはん ぶたにくのしょうがいため ごまみそあえ とうふのすましじる	ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	598 魚介類 いも類	
14 木	ごはん さばのみそに おかつあえ しらたまもちのすましじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち さとう		615 淡色野菜 緑黄色野菜	
15 金	ごはん もずくどん じゃがいものサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	604 大豆製品 淡色野菜	
18 月	ごはん がんもどきのふくめに 〔1~4年 1こ 5年~ 2こ こまつなとチーズのりあえ とりごぼうじる	がんもどき とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのき	こめ		600 種実類 いも類	

旬の味覚

キャベツ・たけのこ
アスパラガス・新茶・かつお
あじ・わかめ・ひじき

地場産物

アスパラガス・葉ねぎ・しいたけ
ほうれんそう・こまつな
たまねぎ・松江市内産米

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。



		主な材料						エネルギー (kcal)	家庭で 補う食品
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体をつくります	体の調子をとの元気にします		エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 火	コッペパン レーズンクリーム とりにく ツナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ かたくりこ	レーズンクリーム ノンエッグ マヨネーズ	641 緑黄色野菜 乳製品	
20 水	ごはん かつおのごまみそがらめ なっとうあえ かきたまじる	かつお みそ なっとう かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう	ごま	631 淡色野菜 くだもの	
21 木	ごはん とりにくのこみそ あぶらあげ	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ さとう かしわもち	アーモンド	601 乳製品 魚介類	
22 金	コッペパン (セルフフィッシュバーガー) しろみざかなフライ タルタルソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	らっきょう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	606 緑黄色野菜 海そう	
25 月	ごはん とりにくのコロコロあげ ひじきとだいずのいために はんぺんのすましじる	とりにく だいず はんぺん あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき こんにやく	こめ さとう	あぶら	608 淡色野菜 いも類	
26 火	ごはん さばとおからのそぼろごはん マヨネーズサラダ なめこのみそしる	さば おから みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ きぬさや	キャベツ たまねぎ なめこ こんにやく とうもろこし	こめ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	603 たまご 乳製品	
27 水	ごはん やしししゃも(ひとり 2にき) ポンずあえ にくじゃが	ししゃも ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも	あぶら	600 緑黄色野菜 大豆製品	
28 木	ごはん カレーライス ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ とさかのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご バナナ キャベツ パイナップル ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	601 淡色野菜 魚介類	
29 金	ごはん ぶたにくのかりんあげ うめあえ さわにわん	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう えのき うめ	こめ マロニー	あぶら	609 いも類 緑黄色野菜	