

5月の こんだて



献立目標： バランスのよい食事をしよう

南センター校区

★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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・水	・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 ・とりにくとやさいのスープに	とりにく あごりのやき だいず	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 664 中 823
2・木	・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 668 中 826
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 こまつな にんじん	キャベツ れんこん 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 626 中 788
8・水	・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
9・木	・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 650 中 819
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	ごま	小 649 中 805
13・月	・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		小 635 中 799
14・火	・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 654 中 812
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャブチェ ・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	・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

こどもの日献立

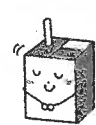
味めぐり：オーストラリア

南センター校区

日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちくぜんに ・いわしのおかか ・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
20・月	・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 630 中 793
21・火	・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	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
22・水	・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
23・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとうやどうふの 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 655 中 824
24・金	・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 ロースハム 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
27・月	・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 801
28・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 683 中 848
29・水	・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
30・木	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウインナー(小:2こ 中:3こ) ・やさいサラダ	とりにく ぶたにく だいず 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
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	ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル アーモンド	小 649 中 800

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

