

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7年 5月)

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 ととのえるしよくひん		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	
1 ・ 木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの あまからあえ ・キャロットサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう マカロニ	きなこクリーム あぶら	小 684 中 843
2 ・ 金	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・ひじきのサラダ ・たけのこはんぺんのみそしる ・かしわもち	とりにく あぶらあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 670 中 829
7 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにやく だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 674 中 841
8 ・ 木	・さんさいこめこいりうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの みそいため ・ごぼうのごまマヨあえ	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	たまねぎ キャベツ ごぼう なめこ きゅうり とうもろこし わらび うど えのきたけ たけのこ	こめこうどん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 791
9 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおの ケチャップソースかけ ・ちゅうかあえ ・フォーのスープ	かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きくらげ	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 790
12 ・ 月	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・スナッペンどうのみそしる	とりにく だいず ロースハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	あおねぎ こまつな にんじん スナッペン えんどう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう げんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 674 中 847
13 ・ 火	・コロッケバーガー (まるパン・ポテトコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのサラダ ・ミートボールの ミネストローネ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン マカロニ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 636 中 833
14 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・こまつなのいそかあえ ★さわにわん	さわら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 634 中 791
15 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・はるさめのすのもの ・なめこじる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 651 中 819
16 ・ 金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・かいそうサラダ ・はるやさいのスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん きぬさや	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	りんごパン かたくりこ	あぶら ごま	小 660 中 839

こどもの日献立

味めぐり：安来市

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 ととのえるしよくひん		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	
19 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・こんにやくサラダ ・けんちんじる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	こんにやく もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら	小 634 中 822
20 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうおろしハンバーグ ・おからのいりに ・キャベツのかきたまじる	ぶたにく とりにく おから ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 657 中 832
21 ・ 水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3~6年・中:3こ) ・れんこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし れんこん とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 790
22 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねのあじフライ ・たけのこのとさに ・さんさいのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん みずな	たけのこ こんにやく たまねぎ キャベツ なめこ わらび うど えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小 650 中 803
23 ・ 金	・しまねけんさんぎゅうの ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・あおのりポテト ・カラフルサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 646 中 803
26 ・ 月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・グリーンサラダ ・とうにゅうラムチャウダー	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 638 中 801
27 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのおちゃあげ ・しらあえ ・しんたまねぎのみそしる	ほき みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん せんちゃ	こんにやく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ふ	あぶら ごま	小 653 中 817
28 ・ 水	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソースかけ ・ごまドレあえ ・わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	スナッペン えんどう にんじん	グリーンピース とうもろこし レモン もやし れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング	小 676 中 845
29 ・ 木	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもと チーズのソテー ・ほうれんそうサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン ツナ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 802
30 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのなんばんづけ ・しおこんぶあえ ・いもだんごじる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 652 中 816

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 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、せんちゃ
しいたけ、たまねぎ

