

5月の こんだて



南センター校区

献立目標：バランスのよい食事をしよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8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	
1・金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・グリーンサラダ ・ミネストローネ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ	りんごパン じゃがいも こめこ マカロニ	あぶら	小 616 中 782
7・木	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・ツナサラダ ・あさりのみそしる ・かしわもち	ツナ あさり とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たけのこ れんこん しいたけ キャベツ たまねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 632 中 780
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・いそかあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ	ごま あぶら	小 612 中 760
11・月	・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 ・ピーンズサラダ ・ミートボールのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし あおえんどうまめ	パン じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ パンこ	きなこクリーム ドレッシング	小 621 中 777
12・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとたけのこのうまに ・さんしよくあえ ・しんたまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 650 中 816
13・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのさいきょうやき ・きんぴらごぼう ・わかたけじる	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	小 608 中 760
14・木	・さんさいりゅうどん ・ぎゅうにゅう ・みそポテト ・だいずとこまつなのサラダ	とりにく あぶらあげ みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	たまねぎ わらび うど えのきたけ キャベツ なめこ たけのこ	うどん こめこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 611 中 799
15・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおのさっぱりあげ ・ごまあえ ・ふのみそしる	かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ゆず きゅうり キャベツ もやし	ごはん かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま	小 600 中 758
18・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (1~4年:1こ、5~6年:2こ、中:2こ) ・こんにやくサラダ ・とりつくねのみそしる	がんもどき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えだまめ もやし きくらげ きゅうり こんにやく えのきたけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう パンこ かたくりこ	ごまあぶら	小 599 中 811

こどもの日献立

こめこりゅうどん

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	
19・火	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・カラフルサラダ ・とうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	パン かたくりこ じゃがいも ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 653 中 828
20・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとはるさめの いためもの ・ごぼうのごまドレあえ ・わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	小 611 中 768
21・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとし ・こいわしのこめこあげ ・きりぼしだいこんのすのもの	こうやどうふ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう こめこ	あぶら	小 639 中 800
22・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのおちやパンこやき ・アーモンドサラダ ・ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	せんちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン はちみつ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	マーガリン アーモンド オリーブ オイル	小 612 中 760
25・月	・かいげんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・やさしいサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも さとう ぎつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	小 657 中 829
26・火	・さばとおからのそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうのマヨあえ ・ぶたにくとやさしいのみそしる	さば とうふ おから みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	こんにやく キャベツ とうもろこし たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 606 中 759
27・水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・ほきのコロコロあげ ・しそあえ	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな あおじそ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	小 612 中 812
28・木	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあげに ・げんまいサラダ ・オニオンスープ	ぶたにく とりレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん パセリ	グリーンピース とうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう げんまい	あぶら	小 671 中 855
29・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やしきしゃも(小・中:2こ) ・れんこんとひじきの ちゅうかあえ	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ れんこん きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	小 623 中 774

味めぐり：神奈川県

さばとおからのそぼろを、ごはんにかけましょう。

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。

~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、ほうれんそう

