

# 5月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年5月) (中学校)

(今月の目標)  
食事のマナーを考えよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちやしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
1水	たけのこごはん 牛乳 たらの抹茶塩かけ のりマヨあえ つくねのみそ汁 かしわもち	うすあげ たら ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや だいこんば あおねぎ	たけのこ だいこん キャベツ たまねぎ もやし ぶなしめじ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ かしわもち	あぶら マヨネーズ	831 kcal 34.9 g 22.7 g 乳製品 いも
2木	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	829 kcal 28.3 g 31.7 g 海そう 魚介
7火	ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 ごまみそあえ いももち汁	うすあげ かまぼこ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ごま	826 kcal 27.6 g 21.1 g 果物 乳製品
8水	ごはん 牛乳 さごしの梅マヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	さごし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん インゲン	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ うめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	830 kcal 31.6 g 23.4 g 大豆 きのこ
9木	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの揚げ煮 アーモンドサラダ なめこのみそ汁	とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ なめこ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	830 kcal 30.1 g 30.5 g 魚介 海そう
10金	フィッシュバーガー 「コッパパン」白身魚フライ 「タルタルソース」 牛乳 ドレッシングサラダ ABCスープ	ツナ ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし エリンギ らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	830 kcal 30.0 g 32.4 g いも 大豆
13月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	さば かまぼこ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	825 kcal 33.0 g 28.4 g 乳製品 きのこ
14火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ きゅうりの甘酢あえ のっぺい汁	とりにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	828 kcal 32.2 g 27.4 g 果物 いも
15水	塩ラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油かけ (中2個) パンパンジーサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なるこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ にんにく しょうが もやし なつめかん	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	846 kcal 30.9 g 23.1 g 魚介 海そう
16木	ごはん 牛乳 あじのから揚げ 元気サラダ 豚汁	あじ とりにく はなかつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	833 kcal 31.5 g 23.6 g 大豆 きのこ
17金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりあえ かまぼこのすまし汁	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	826 kcal 31.9 g 23.4 g 乳製品 緑黄色野菜



## 【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ  
グリーンアスパラガス  
わかめ・ひじき・かつお・あじ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちやしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
20月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め おからサラダ たぬぎ汁	とりにく おから ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 30.7 g 27.1 g 海そう きのこ
21火	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ おからあえ 沢煮椀	あじ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし ごぼう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 33.1 g 26.8 g 大豆 いも
22水	スタミナ豚丼 牛乳 キャベツとツナのサラダ 五目スープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい りんご キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら	828 kcal 32.7 g 28.2 g きのこ 海そう
23木	ごはん 牛乳 たらのレモン醤油揚げ ひじきと大豆の炒め煮 キャベツとふのみそ汁	たら とりにく だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん インゲン	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら	829 kcal 33.1 g 23.0 g 淡色野菜 乳製品
24金	かぼちゃパン 牛乳 ハニーマスタードチキン カラフルサラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あかピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	パン さとう はちみつ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	839 kcal 32.4 g 30.7 g 大豆 魚介
27月	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 納豆あえ さつま汁	かつお なっとう はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう とうもろこし レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	828 kcal 33.8 g 22.0 g いも 淡色野菜
28火	ごはん 牛乳 チンジャオロース ナムル にら玉スープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな にら	たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 27.9 g 30.9 g 魚介 海そう
29水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根のサラダ とうふとわかめのすまし汁	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	826 kcal 33.7 g 25.3 g 乳製品 いも
30木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 春雨の酢の物 根菜汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	829 kcal 28.5 g 29.0 g 緑黄色野菜 きのこ
31金	ミートサンド 「コッパパン」 「カレーミート」 牛乳 コールスローサラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいず ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	826 kcal 33.0 g 29.3 g 海そう 果物

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

