

# 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8年5月) (中学校)

(今月の目標)  
食事のマナーについて  
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		
		ちやくととなりからだをつくります	ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをとのえげんきになります	体のちよう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	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	4群	5群	6群	829 kcal 34.4 g 22.3 g		
1金	たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼き のりマヨあえ はんぺんのすまし汁 かしわもち <b>端午の節句献立</b>	うすあげ さわら ツナ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん キヌサヤ 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 しいたけ もやし	こめ さとう かしわもち	マヨネーズ	829 kcal 34.4 g 22.3 g 乳製品 いも
7木	ごはん 牛乳 肉団田の含め煮 ヘルシーサラダ いももち汁	うすあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにやく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	824 kcal 25.7 g 21.8 g 魚介 海そう
8金	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き のやきの和風サラダ 厚揚げのみそ汁	さば のやき 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	828 kcal 33.5 g 28.1 g きのこ いも
11月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりあえ なめこのみそ汁 <b>[中学校中止]</b>	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	829 kcal 31.0 g 25.7 g 海そう 果物
12火	ごはん 牛乳 魚のしょうゆ揚げ 梅あえ 沢煮椀	あじ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 32.7 g 27.9 g いも 乳製品
13水	ピザトースト 牛乳 ビーフンサラダ 香野菜のポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアスパ ラガス パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たけのこ	パン ビーフン さとう じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	823 kcal 31.3 g 30.6 g 大豆 魚介
14木	ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 小松菜のサラダ みそけんちん汁	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ あかピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく ごぼう しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	834 kcal 29.8 g 28.3 g きのこ いも
15金	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ぶたにく だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にんじん	はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく きくらげ もやしりんご	こめ さとう はるさめ	あぶら	835 kcal 31.6 g 27.2 g 魚介 種実
18月	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの揚げ煮 高野豆腐のあえもの 根菜汁	とりにく こうやどとうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	820 kcal 29.0 g 26.5 g きのこ 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



## 【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ  
グリーンアスパラガス・新茶  
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		
		ちやくととなりからだをつくります	ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをとのえげんきになります	体のちよう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	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	4群	5群	6群	829 kcal 34.4 g 22.3 g		
19火	ごはん 牛乳 さごしのごまみそ焼き 昆布あえ 肉じゃが	さごし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	828 kcal 29.3 g 24.3 g きのこ 乳製品
20水	塩ラーメン 牛乳 香巻き キャベツとツナのサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ メンマ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつみかん にんにく	ちゅうかめん さとう ゼリー はるさめ かたくりこ	あぶら	849 kcal 26.5 g 23.3 g 大豆 海そう
21木	ねぎ塩豚丼 牛乳 のりのりサラダ 油揚げのみそ汁	ぶたにく うすあげ みそ	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 しろうねぎ もやし ぶなしめじ ごぼう レモン にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	827 kcal 26.5 g 23.3 g 魚介 いも
22金	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き 元気サラダ 島根のごまみそ汁	さわら とりにく はなかつお 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 うめ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら ごま	829 kcal 31.3 g 28.5 g 淡色野菜 きのこ
25月	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐の磯風味揚げ 大根サラダ	ぎゅうにく こうやどとうふ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 28.3 g 26.3 g 緑黄色野菜 いも
26火	ごはん 牛乳 豚肉とアスパラのみそ炒 ごぼうサラダ とうふのすまし汁	ぶたにく みそ とりにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパ ラガス	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 34.1 g 26.6 g 種実 魚介
27水	セルフフィッシュバーガー コッペパン 白身魚のフライ タルタルソース 牛乳 ドレッシングサラダ パンブキンスープ	とうにゅう ほき	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム らっきょう	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	838 kcal 28.1 g 28.0 g いも 果物
28木	ごはん 牛乳 チンジャオロース じゃがいもの中華あえ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	821 kcal 27.2 g 25.8 g 大豆 魚介
29金	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 納豆あえ にら玉みそ汁	かつお なっとう みそ はなかつお とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし えのきたけ レモン うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 39.4 g 22.6 g いも 淡色野菜