

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7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	体のちょうしをとど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	4群	5群	6群	
1木	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 三色あえ じゃがいものみそ汁	ぶたにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし にんにく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	826 kcal 32.8 g 27.2 g 魚介 海そう
2金	たけのこごはん 牛乳 白身魚の抹茶塩かけ 切り干し大根サラダ ゆばのすまし汁 かしわもち  端午の節句献立	たら ツナ ゆば うすあげ	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 しいたけ もやし	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	836 kcal 35.6 g 22.8 g いも 果物
7水	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	ぶたにく 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 トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なめこ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 31.1 g 27.4 g 海そう 乳製品
8木	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ 梅あえ 沢煮焼	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし 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	832 kcal 32.0 g 26.1 g 大豆 いも
9金	ねぎ塩豚丼 牛乳 のりのりサラダ みそけんちん汁	ぶたにく あつあげ 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 しろねぎ だいこん もやし ごぼう こんにゃく にんにく レモン	こめ さとう	あぶら ごま	823 kcal 27.3 g 21.5 g 魚介 きのこ
12月	ごはん 牛乳 [中学校中止] 肉信田の含め煮 ヘルシーサラダ いもちもち汁	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	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう	こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも 	あぶら ごま	- kcal - g - g 乳製品 緑黄色野菜
13火	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 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 えのきたけ にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	831 kcal 33.7 g 30.0 g 海そう 果物
14水	塩ラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油かけ(2個) パンパンジーサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なると 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 もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ しいたけ なつみかん	ちゅうかめん さとう ゼリー こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	828 kcal 35.0 g 19.6 g 大豆 いも
15木	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き 元気サラダ 鶏ごぼう汁	さわら とりにく はなかつお うすあげ 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 うめ	こめ さとう 	マヨネーズ あぶら	827 kcal 34.0 g 28.5 g きのこ 乳製品
16金	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 ツナ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん 	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 さとう かたくりこ	あぶら	837 kcal 27.3 g 27.0 g いも 緑黄色野菜

※ 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	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	 食品
19月	ごはん 牛乳 豚肉とアスパラのみそ炒め ごぼうサラダ えのきのすまし汁	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あおねぎ 	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 35.4 g 25.1 g 乳製品 魚介
20火	ごはん 牛乳 あじの香味フライ こんにゃく炒め キャベツとふのみそ汁	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマト	エリンギ たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが こんにゃく	こめ さとう パンこ ふ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 28.0 g 25.9 g 海そう いも
21水	黒糖パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ドレッシングサラダ コーンポタージュ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン くろざとう はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	842 kcal 30.3 g 29.5 g 淡色野菜 きのこ
22木	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな あかピーマン にんじん	もやし りんご はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら	828 kcal 33.0 g 24.6 g 魚介 いも
23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 うめ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 35.7 g 22.8 g 種実 乳製品
26月	ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 小松菜のサラダ 油揚げのみそ汁	あじ うすあげ 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 とうもろこし ぶなしめじ もやし 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	828 kcal 31.1 g 27.1 g いも 果物
27火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の オイスターソース炒め キャベツとツナの中華あえ トックスープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう 	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ さとう	あぶら ごま	826 kcal 31.4 g 22.9 g 海そう 魚介
28水	セルフフィッシュバーガー パン 白身魚のフライ タルタルソース 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ らっきょう	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 29.9 g 26.3 g 大豆 乳製品
29木	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの揚げ煮 白あえ 根菜汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん 	たけのこ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	830 kcal 30.4 g 27.8 g 魚介 いも
30金	ごはん 牛乳 さごしのごまみそ焼き 塩昆布あえ 肉じゃが	さごし みそ とりにく 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 こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	838 kcal 36.1 g 19.6 g 果物 きのこ