

# 学校給食こんだて表 令和8年5月

松江市立中央道学校給食センター  
(中学校)

< 今月の目標 >  
バランスの良い食事をしよう

主な材料					
あかの食品		緑の食品		黄色の食品	
血やにくとなり体をつくります		体の調子をとの元気になります		エネルギーのもとになり 体を動かします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	家庭で補う食品
1金	りんごパン トマトオムレツ ドレッシングサラダ ポトフ	たまご 系かまぼこ とりに肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら	782	乳製品 淡色野菜
7木	うどん 山菜うどん きびなごのから揚げ 切干大根ののりマヨあえ	とりに肉 きびなご ツナ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ みずな	たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ わらび なめこ うど えのき	うどん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	761	いも類 くだもの
8金	ごはん とりにくのから揚げ アーモンドあえ 若竹汁 かしわもち	とりに肉 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし	こめ さとう かしわもち	アーモンド	844	緑黄色野菜 たまご
11月	コッペパン セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	ぶた肉 とりに肉 ツナ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	756	緑黄色野菜 海そう
12火	ごはん さわらのごまマヨ焼き 酢の物 じゃがいものみそ汁	さわら みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	755	肉 緑黄色野菜
13水	ごはん ぶたにくのしょうが炒め ごまみそあえ とうふのすまし汁	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	774	魚介類 いも類
14木	ごはん さばのみそ煮 おかかあえ しらたまもちのすまし汁	さば みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち さとう		795	淡色野菜 緑黄色野菜
15金	ごはん もずく丼 じゃがいものサラダ 中華スープ	ぶた肉 ハム	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	787	大豆製品 淡色野菜
18月	ごはん がんもどきの含め煮 (1人2個) こまつなとチーズののりあえ とりにごぼう汁	がんもどき とりに肉 みそ	牛乳 のり チーズ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのき	こめ		769	種実類 いも類

## 旬の味覚

キャベツ・たけのこ  
アスパラガス・新茶・かつお  
あじ・わかめ・ひじき

## 地場産物

アスパラガス・葉ねぎ・しいたけ  
ほうれんそう・こまつな  
たまねぎ・松江市内産米

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。



日	メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	家庭で補う食品
19火	コッペパン レーズンクリーム 照り焼きミートボール マカロニサラダ コンソメスープ	とりに肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ かたくりこ	レーズンクリーム ノンエッグ マヨネーズ	791	緑黄色野菜 乳製品
20水	ごはん かつおのごまみそがらめ 納豆あえ かきたま汁	かつお みそ なっとう かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう	ごま	783	淡色野菜 くだもの
21木	ごはん とりに肉の香味焼き ごまあえ ふのみそ汁	とりに肉 みそ 油揚げ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ ふ	ごまあぶら ごま	789	乳製品 魚介類
22金	コッペパン (セルフフィッシュバーガー) 白身魚フライ タルタルソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	らっきょう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	794	緑黄色野菜 海そう
25月	ごはん とりに肉のコロコロあげ ひじきと大豆の炒め煮 はんぺんのすまし汁	とりに肉 だいず はんぺん 油揚げ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき こんにゃく	こめ さとう	あぶら	799	淡色野菜 いも類
26火	ごはん さばとおからのそぼろごはん マヨネーズサラダ なめこのみそ汁	さば おから みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ きぬさや	キャベツ たまねぎ なめこ こんにゃく とうもろこし	こめ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	799	たまご 乳製品
27水	ごはん 焼きししゃも(1人3匹) ボン酢あえ 肉じゃが	ししゃも ハム ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら	785	緑黄色野菜 大豆製品
28木	ごはん カレーライス ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とりに肉	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ とさかのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご バナナ キャベツ パイナップル ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	776	淡色野菜 魚介類
29金	ごはん ぶた肉のかりんあげ 梅あえ 沢煮椀	ぶた肉	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう えのき うめ	こめ マロニー	あぶら	783	いも類 緑黄色野菜