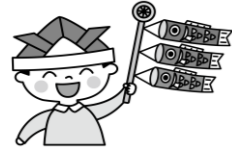


# 令和8年5月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 バランスのよい食事をしよう

松江市立八雲中学校



あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品		おもなざいりょう					
		みどりのしょくひん おもに体の調子をどとのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
日	こんだて						
1 金	牛乳 たけのこごはん さわらのみそマヨやき キャベツのあおじそあえ はんぺんのすましじる かしわもち	さわら 油あげ みそ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやえんどう あおねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう かしわもち	ノエッグ マヨネーズ
~ こどもの日こんだて ~							
7 木	牛乳 さんさいうどん とうふのメンチカツ ごまおかかあえ	とり肉 油あげ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう あおねぎ	わらび えだまめ たけのこ うど えのきたけ なめこ もやし しいたけ キャベツ たまねぎ	うどん さとう パン粉	油 ごま
8 金	牛乳 ごはん ぶた肉とたけのこの オイスターソースいため パンサンスー ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 ハム たまご	牛乳	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 マロニー かたくり粉 さとう	油 ごま油
11 月	牛乳 ごはん とり肉のかおりあげ たくあんあえ じゃがいものみそじる	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ	米 こむぎ粉 じゃがいも	油 ごま
12 火	牛乳 こくとうパン さけのレモンベッパやき げんきサラダ たけのこのとうにゅうクリームに	さけ ハム とり肉 とうにゅう かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト きぬさや	レモン とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	こくとうパン さとう じゃがいも	油
13 水	牛乳 ごはん あげだしとうふの肉そぼろかけ こんにやくサラダ キャベツのみそじる	とうふ ぶた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ もやし きゅうり しめじ キャベツ	米 さとう かたくり粉	油 ごま ごま油
14 木	牛乳 セルフフィッシュバーガー 「まるパン」 「しろみざかなフライ」 こんさいのソテー コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ ピーマン こまつな にんじん さやえんどう チンゲンサイ	らっきょう ごぼう れんこん だいこん たまねぎ	パン こむぎ粉 パン粉 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ ごま 油
15 金	牛乳 もずくどん のりマヨあえ あつあげのごもくスープ	ぶた肉 ツナ 油あげ	牛乳 のり もずく	アスパラガス にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし たけのこ しいたけ	米 さとう はるさめ	ノエッグ マヨネーズ
18 月	牛乳 ごはん ニギスマっちゃフライ マロニーときくらげのサラダ はるやさいののもの	かまぼこ とり肉	牛乳 ニギス	にんじん こまつな さやえんどう	きくらげ キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	米 こむぎ粉 パン粉 マロニー じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品		おもなざいりょう					
		みどりのしょくひん おもに体の調子をどとのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
日	こんだて						
19 火	牛乳 キャロットパン てりやきハンバーグ わかめサラダ カレーコンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	キャロットパン さとう じゃがいも かたくり粉	ごま ごま油
20 水	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうまに なっとうのマヨネーズあえ たけのこのみそじる	かつお なっとう ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	米 かたくり粉 さとう	油 ノエッグ マヨネーズ
21 木	牛乳 コッペパン きなこクリーム とり肉のマーマレードやき スナップえんどうのサラダ ミネストローネ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	スナップえんどう トマト こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン さとう マーマレード マカロニ	きなこクリーム 油
22 金	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー アスパラサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油
25 月	牛乳 ごはん とり肉とたけのこのうまに アーモンドあえ しんたまねぎのみそじる	とり肉 油あげ みそ	牛乳	さやえんどう ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 かたくり粉 ふ さとう じゃがいも	油 アーモンド
26 火	牛乳 セルフミートサンド 「コッペパン」 セルフミートサンドのぐ ひじきサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 だいた ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン さとう こむぎ粉 じゃがいも	ドレッシング 油
27 水	牛乳 ごはん さばのみそに しらあえ さわにわん	さば みそ とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ	米 さとう	ごま
28 木	牛乳 セルフオムライス 「トマトライス」 オムライスようたまごやき いっしょくケチャップ ツナサラダ ミートボールとやさいのスープ	たまご ツナ とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しめじ グリーンピース とうもろこし たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも さとう	油
29 金	牛乳 ごはん あじのなんばんづけ アスパラのじゃこあえ ごまキムチじる	あじ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん アスパラガス あおねぎ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	米 トッポギ かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油