

令和6年 5月 学校給食こんだて表



松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 バランスのよい食事をしよう

日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	おもなさいりょう みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしよくひん 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
1水	牛乳 麦ごはん ピリからにくみそごはんのぐ こんにゃくサラダ かきたまじる	ぶたにく とりにく みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	ごぼう もやし しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま
2木	～こどものひこんだて～ 牛乳 たけのこごはん ニギスまっちゃんフライ スナップえんどうのサラダ あつあげのみそしる かしわもち	ニギス かまぼこ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな まっちゃん	たけのこ スナップえんどう キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう さつまいも パンこ かしわもち	ドレッシング あぶら
7火	牛乳 ごはん とりにくのこうみやり ひじきのにもの ふのみそしる	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきだけ ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さとう ふ じゃがいも	ごまあぶら
8水	牛乳 麦ごはん ねぎいりあつやきたまご マロニーときくらげのサラダ はるやさいのそぼろに	たまご とりにく	牛乳	にんじん きぬさや ねぎ	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	こめ むぎ マロニー さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら
9木	牛乳 コッペパン (セルフホットドック) ウィンナー ポテトサラダ ABCスープ	ウィンナー ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ スナップえんどう キャベツ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ
10金	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ わかたけじる	さば ゆば	牛乳 わかめ	しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ	あぶら
13月	牛乳 チキンライス (セルフオムライス) うすやきたまご ケチャップ チーズサラダ たけのこのクリームに	たまご ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
14火	牛乳 まるパン いちごジャム さわらのコロコロあげ ひじきサラダ チキンスープ	さわら とりにく ハム	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	いちご キャベツ とうもろこし えのきだけ たまねぎ	パン かたくりこ	あぶら ドレッシング
15水	牛乳 麦ごはん もずくどんのぐ もやしのナムル とうふのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 もずく わかめ	にんじん ピーマン こまつな えだまめ ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら
16木	牛乳 ソフトめん ミートソース オムレツ きりぼしだいこんのベーコンいため	ぶたにく だいず たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん セロリー	めん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
17金	牛乳 ごはん しのだに ちくさあえ なめこのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん なめこ	こめ さとう	



※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。

日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	おもなさいりょう みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしよくひん 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
20月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき ふくじんづけあえ とうふのすましじる	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ スナップえんどう キャベツ だいこん しいたけ	こめ	あぶら
21火	牛乳 キャラットパン さかなのケチャップマヨあえ ふるさとドレッシングサラダ バジルスープ	ホキ ツナ とりにく	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう ピーマン ブロッコリー バジル	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ レモン カリフラワー	パン かたくりこ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ドレッシング あぶら
22水	牛乳 麦ごはん しゅうまい パンサンスー じゃがぶたキムチ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ もやし たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ むぎ マロニー さとう じゃがいも	ごまあぶら
23木	牛乳 まるパン (セルフてりやきハンバーガー) てりやきハンバーグ キャベツとひじきのマリネ やさいとまめのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう えだまめ	キャベツ たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも きんとときまめ しろいんげんまめ	あぶら
24金	牛乳 ごはん さけのレモンソースがらめ なっとうあえ みそすいとん	さけ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ	レモン もやし キャベツ こんにゃく えのきだけ うめ ごぼう たまねぎ	こめ かたくりこ さとう すいとん	あぶら
27月	牛乳 ごはん あかうおのさいきょうやき ごちくきんぴら はんぺんのすましじる	あかうお とりにく みそ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら
28火	牛乳 りんごパン ポテトのチーズやき いんげんサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー いんげん ピーマン ほうれんそう グリーンピース	りんご とうもろこし キャベツ たまねぎ もやし カリフラワー ぶなしめじ	パン じゃがいも さとう マカロニ	ノンエッグマヨ
29水	牛乳 麦ごはん ハヤシライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ハム	牛乳 ヨーグルト わかめ こんぶ のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ バナナ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ナタデココ	あぶら ごま ごまあぶら
30木	牛乳 ごはん アジのなんばんづけ おかかあえ あぶらあげのみそしる	あじ あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし スナップえんどう えのきだけ ごぼう	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら
31金	牛乳 ごはん とりにくとうやとうふのアーモンドがらめ はるさめスープ	とりにく こうやとうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ レンコン しいたけ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	アーモンド あぶら