

令和7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

松江市立八雲小学校・中学校

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木	牛乳 こくとうパン てりやきミートボール にんじんサラダ あさりのクリームスープ	とりにく ぶたにく ツナ あさり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
2 金	牛乳 たけのごはん ニギスまっちゃんフライ ごまあえ はんぺんのすましじる かしわもち	あぶらあげ はんぺん ニギス	牛乳 わかめ	にんじん まっちゃん ほうれんそう ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎ粉 パン粉 かしわもち	ごま あぶら
～ こどもの日こんだて ～							
7 水	牛乳 ごはん 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	ねぎ にんじん きぬさや	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	こめ マロニー じゃがいも さとう かたくり粉	ごまあぶら ごま
8 木	牛乳 セルフフィッシュバーガー (まるパン ホキフライ) あおじそドレッシングサラダ コンソメスープ	ホキ チキンハム	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	らっきょう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	パン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ あぶら
9 金	牛乳 ごはん ぶたにくとたけのこのみそいため こんぶあえ さんさいのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり なめこ わらび うど えのきたけ	こめ さとう かたくり粉	あぶら
12 月	牛乳 もずく丼 もやしのナムル とうふのごもくスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし もやし キャベツ たけのこ しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら
13 火	牛乳 コッペパン いちごジャム さけのマスタードマヨやき げんきサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	さけ チキンハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ あぶら
14 水	牛乳 ごはん とりにく こうやどうふのあまがらめ たくあんあえ もずくのすましじる	とりにく こうやどうふ とうふ	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ もやし たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくり粉 さとう	あぶら
15 木	牛乳 ソフトめんミートソース ほうれんそうオムレツ ふるさとドレッシングサラダ	たまご とりにく ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎ粉	あぶら ドレッシング
16 金	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうまに うめのかおりあえ なめこのみそしる	かつお みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり うめ たまねぎ なめこ	こめ かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら



※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。

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまずあえ けんちんじる	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま
20 火	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき なっとうあえ かきたまじる	さわら なっとう みそ かつおぶし とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし うめ たまねぎ	こめ かたくり粉	
21 水	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー いんげんサラダ	ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
22 木	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ やさいとまめのスープ	とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり どうもろこし キャベツ しめじ えだまめ	パン マーマレード じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	きなこクリーム ノエッグ マヨネーズ
23 金	牛乳 ごはん さばのピリからソース しらあえ たけのこのみそしる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま
26 月	牛乳 オムライス 一食ケチャップソース (トマトライス うすやきたまご) かいそうサラダ こんさいのコンソメスープ	たまご	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	トマト にんじん きぬさや	どうもろこし グリーンピース キャベツ れんこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
27 火	牛乳 キャロットパン ポテトのチーズやき アスパラサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス トマト さやいんげん	グリーンピース どうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり	キャロットパン じゃがいも	ごま ノエッグ マヨネーズ
28 水	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき こんにやくサラダ ゆばのすましじる	とりにく かまぼこ ゆば	牛乳	ねぎ にんじん	しめじ たまねぎ こんにやく もやし きゅうり えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
29 木	牛乳 セルフミートサンド (コッペパン ミートサンドの具) おからサラダ マカロニスープ	とりにく ぶたにく だいず おから チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	パン こむぎ粉 じゃがいも マカロニ	あぶら ノエッグ マヨネーズ
30 金	牛乳 ごはん きれいのからあげ アーモンドあえ とうにゅういりみそしる	きれい ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド