

5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

北センター校区

北センター校区		松江市教育委員会 (令和4年 5月)						
		★印は、裏面で献立紹介しています。						
あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで おぎなう しょくひん		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	<ul style="list-style-type: none"> たけのごずし てまきのり 牛乳 チキンサラダ あかだしみそ かしわもち 	たまご とりにく とうふ たら みそ	牛乳 のり	きぬさや にんじん あおねぎ	たけのご しいたけ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	ごはん むぎ さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	種実 緑黄色 野菜
6・金	<ul style="list-style-type: none"> まるパン きなこクリーム 牛乳 サイコロポークステーキ げんまいサラダ ABCスープ 	ぶたにく ロースハム いとかまぼこ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン げんまい マカロニ さとう でんぶん	油 きなこクリーム	海そう 果物
9・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 あつあけのちゅうかに きびなごのからあげ あますあえ 	あつあけ ぶたにく	牛乳 きびなご	あおねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ エリンギ ヤングコーン キャベツ	ごはん むぎ でんぶん さとう こむぎこ	油	卵 淡色 野菜
10・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのしおゆき ふくじんづけあえ とうふのみそ 	さば とうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ	ごはん むぎ	油	緑黄色 野菜 いも
11・水	<ul style="list-style-type: none"> あごだしラーメン 牛乳 あげぎょうざ 小：1〜2年2こ、3年〜3こ 中：3こ こまつなのナムル 	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし めんま しろねぎ キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	油 ごま油 ごま	魚介 きのこ
12・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ちくぜんに あつやきたまご わふうマヨあえ 	とりにく たまご いとかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	小魚 種実
13・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがゆき こんざいのごまドレあえ だんごじる 	ぶたにく とりにく いとかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう あおねぎ	しょうが たまねぎ レモン ごぼう れんこん えのきたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん しらたまだんご	油 ごま	大豆 製品 乳製品
16・月	<ul style="list-style-type: none"> りんごパン 牛乳 かぼちゃグラタン スナックえんどうのサラダ チキンピーンズ 	ツナ だいず とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ スナックえんどう にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし レモン	りんごパン マカロニ こむぎこ じゃがいも でんぶん	バター	海そう 淡色 野菜
17・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 わかどりと たけのこのあげに ごまあえ なめこのみそ 	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ もやし なめこ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	乳製品 緑黄色 野菜
18・水	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 あつあけの オイスターソースいため フルーツまぜまぜゼリー 	ぎゅうにく ベーコン あつあけ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きりほしだいこん ハイナッフル もも みかん なし	ごはん むぎ さとう ゼリー	油	魚介 きのこ



		あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで おぎなう しょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19・木	<ul style="list-style-type: none"> まるパン いちごジャム 牛乳 さけのココロレモンゆき げんまいサラダ ペンネのシチュー 	さけ ロースハム かつおぶし あさり	牛乳 こんぶ	トマト にんじん ほうれんそう パセリ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン いちごジャム さとう マカロニ	油	大豆 製品 小魚	
20・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ★かつおのごまみそがらめ すのもの もすくのみましじる 	かつお みそ とりにく とうふ	牛乳 もすく	にんじん あおねぎ	きくらげ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	卵 果物	
23・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのしょうがに おちゃサラダ しいたけのみそ 	さば ロースハム こうやとうふ みそ	牛乳	せんちゃ にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 緑黄色 野菜	
24・火	<ul style="list-style-type: none"> セルフミートサンド (丸パン・セルフミート) 牛乳 わかめサラダ グリーンポーターシュ 	ぎゅうにく ぶたにく とうふ きゅう あおだいず	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ	パン でんぶん さとう じゃがいも	油	淡色 野菜 種実	
25・水	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ 牛乳 さげのこうそうゆき アーモンドサラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト 	さけ	牛乳 ヨーグルト	パセリ バジル こまつな にんじん チンゲンサイ	グリーンピース とうもろこし キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油	肉 海そう	
26・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぶたにくとアスパラの ガーリックいため もやしのちゅうかあえ ミートボールのスープ 	ぶたにく ミートボール	牛乳	グリーン アスパラ にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にんにく	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	魚介 豆	
27・金	<ul style="list-style-type: none"> さんざいうどん 牛乳 あじのこうみフライ アスパラのサラダ 	とりにく うすあげ あじ	牛乳	みずな にんじん グリーン アスパラ	たまねぎ レモン わらび キャベツ しいたけ えのきたけ たけのこ うど なめこ しるこ	うどん こむぎこ パンこ	ごま 油	小魚 いも	
30・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ごまあえ わかたけ 	ハンバーグ ツナ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	レモン きりほしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま	乳製品 緑黄色 野菜	
31・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さわらのしおこうじゆき ひじきのもの じゃがいもと たまねぎのみそ 	さわら だいず うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	卵 淡色 野菜	

～今月の松江でとれた食材や食品～

ごめ、キャベツ、玉ねぎ、せん茶、しいたけ



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	658 kca l	809 kca l
たんぱく質	28.4 g	33.9 g