

# 5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

南センター校区

南センター校区		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 ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを つくるものになるしょくひん	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	いほで おきなう 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	・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 ローズハム いとがまほこ	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 でんぷん	油 きなこクリーム	海そう 果物
6・金	・たけのごすし ・てまきり ・牛乳 ・チキンサラダ ・あかだしみそしる ・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	たけのこ 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	緑黄色 野菜 種実
9・月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのかんろに ・きりぼしだいこんの ごますあえ ・じゃがいものみそしる	いわし とりにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しめじ きりぼしだいこん レモン たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	卵 海そう
10・火	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・わかどりとレバーの ガーリックあけ ・いろいろサラダ ・わかめスープ	とりにく とりレバー	牛乳 わかめ	きピーマン あかピーマン グリーン アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	パン でんぷん さとう はるさめ はちみつ	油 マーガリン	大豆 製品 種実
11・水	・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	きゅうり ハーフ あつあけ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん パイナップル もも みかん なし	ごはん むぎ さとう ゼリー	油	小魚 きのこ
12・木	・ごはん ・牛乳 ★かつおのごまみそがらめ ・すのもの ・もずくのすましじる	かつお みそ とりにく とうふ	牛乳 もずく	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 でんぷん さとう	油 ごま	緑黄色 野菜 いも
13・金	・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
16・月	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに 小：1~2年1こ、3年~2こ 中：2こ ・かいそうとじゃこのサラダ ・ぶたにくと やさいのみそしる	がんもどき くらだいす ぶたにく みそ	牛乳 わかめ こんぶ くきわかめ あかすぎのり あかまふのり しろふのり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも		淡色 野菜 種実
17・火	・ごはん ・牛乳 ・しおフライドチキン ・こんにゃくサラダ ・とうふのすましじる	とりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	レモン こんにゃく もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	卵 海そう
18・水	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・じゃがいもと チーズのソテー ・ピーンズサラダ ・コンソメスープ	ローズハム だいす とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	チョコクリーム 油	魚介 果物



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを つくるものになるしょくひん		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		いほで おきなう 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		
19・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとアスパラの ガーリックいため ・もやしちゅうがあえ ・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 でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	大豆 製品 きのこ
20・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・おちゃサラダ ・しいたけのみそしる	さば ローズハム こうやどうふ 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
23・月	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・さけのココロレモンやき ・げんきサラダ ・ペンネのシチュー	さけ ローズハム 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 しめじ	パン いちごジャム さとう マカロニ	油	大豆 製品 種実
24・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりと たけのこのあげに ・ごますあえ ・なめこのみそしる	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 でんぷん さとう	油 ごま	乳製品 果物
25・水	・カレーピラフ ・牛乳 ・さけのこうそうやき ・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 パプリカ 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	アーモンド オリーブ油	卵 海そう
26・木	・さんさいうどん ・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		みすな 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 しろねぎ	うどん こむぎこ パンこ	ごま 油	小魚 いも
27・金	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・ごますあえ ・わかたけじる	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 きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	ごま	緑黄色 野菜 きのこ
30・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・さんさいのごまドレあえ ・だんごじる	ぶたにく とりにく いとがまほこ	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 でんぷん しらたまだんご	油 ごま	大豆 製品 乳製品
31・火	・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 たいす 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 でんぷん	バター	海そう 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 655 kca l 806 kca l

たんぱく質 28.0 g 33.6 g