

# 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

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和6年 5月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・水	・たけのこすし ・ぎゅうにゅう ・チキンサラダ ・あかだしみそしる ・かしわもち	どりにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ	ごぼん さとう じゃがいも かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 667 中 825
2・木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・さけのコロコロあげ ・カラフルサラダ ・クラムチャウダー(ぎゅうにゅう)	さけ あさり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 662 中 830
7・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・どりにくのしんりよくあげ ・あまずあえ ・けんちんじる	どりにく どうふ	ぎゅうにゅう	まっちゃん こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 624 中 789
8・水	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウインナー(小:2 中:3 3) ・やさしいサラダ	どりにく ぶたにく だいたず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご キャベツ もやし	ごぼん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 665 中 842
9・木	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・しおポテト ・こんぶサラダ	どりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ どうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 641 中 793
10・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・キャベツのごまあえ ・こんさいのみそしる	さば こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ れんこん ごぼう	ごぼん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 657 中 815
13・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きんぴらごぼう ・ぶたにくとやさしいのみそしる	あじ ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく たまねぎ もやし	ごぼん こむぎこ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 653 中 811
14・火	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃグラタン ・ひじきとまめのサラダ ・どりにくとやさしいのスープに	どりにく あごいりのやき だいたず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ えだまめ キャベツ	りんごパン マカロニ こむぎこ きんときまめ しろいんげんまめ さとう	バター ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 822
15・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・チャプチェ ・じゃがいものサラダ ・げんまいスープ	ぶたにく ツナ どりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	ごぼん かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも げんまい	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 672 中 840
16・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・どりにくとこうやどうふの あまからあえ ・ゆかりあえ ・かきたまみそしる	どりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら	小 652 中 821

こどもの日献立

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・金	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・★サイコロステーキ ・グリーンサラダ ・じゃがいもとしろねぎの どうにゅうポタージュ	ぎゅうにく ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しろねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	小 644 中 810
20・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・シューマイ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ふくじんづけあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん なす たかな	ごぼん こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 659 中 830
21・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・きりぼしだいこんのうまに ・わかめとたけのこのみそしる	ざわら あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 682 中 847
22・水	・さんざいうどん ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2 中:3 3) ・ごぼうサラダ	どりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ どうもろこし えのきたけ なめこ わらび	うどん じゃがいも かたくりこ げんまいこ	あぶら	小 647 中 838
23・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小:1,2年1こ,3~6年2こ 中:2こ) ・おちゃサラダ ・さわにわん	がんもどき くるまめ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん せんちや あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごぼん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 818
24・金	・まめをそぼろごぼん ・ぎゅうにゅう ・はるさめのすのもの ・ふのみそしる	どりにく ぶたにく だいたず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな きぬさや	えだまめ キャベツ たまねぎ しいたけ	ごぼん さとう はるさめ ふ	あぶら	小 629 中 793
27・月	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・かつおカツ ・アスパラのサラダ ・レタスとトマトのスープ	かつお ローズハム どりにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ しめじ レタス	パン はちみつ パンこ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 818
28・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・すぶた ・ナムル ・ちゅうかスープ	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	ごぼん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごま ごまあぶら	小 637 中 800
29・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ちくせんに ・いわしのおかかに ・ごまあえ	どりにく いわし かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ たまねぎ	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 666 中 827
30・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・トマトとアスパラのサラダ ・コンソメスープ	ベーコン ツナ どりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト グリーン アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ どうもろこし しめじ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム あぶら	小 648 中 809
31・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・オイマヨチキン ・アーモンドサラダ ・しんたまねぎのみそしる	どりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	ごぼん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オーリーブオイル アーモンド	小 657 中 811

味めぐり：オーストラリア

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal

☆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。

~今月の松江でとれた食材や食品~  
こめ、キャベツ、しいたけ  
たまねぎ、せんちや

