

5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

西センター校区

★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	こどもの日献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしんりよくあげ ・あまずあえ ・けんちんじる	とりにく 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 624 中 789
2・木	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・チキンサラダ ・あかだしみそする ・かしわもち	とりにく 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	ごはん 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
7・火	・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	とりにく 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
8・水	・ごはん ・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 れんこん	ごはん こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 659 中 830
9・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・キャベツのみそあえ ・こんさいのみそする	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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 658 中 816
10・金	・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 ・とりにくとやさいのスープに	とりにく あじいのりやき だいず	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 しるいんげんまめ さとう じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 822
13・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きんぴらごぼう ・ぶたにくとやさいのみそする	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 ざやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんやく たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 654 中 812
14・火	・ごはん ・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 とりにく	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	ごはん かたくりこ はるさめ さとう ノンエッグ マヨネーズ	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 672 中 840
15・水	・ゴッペパン ・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 しるいんげんまめ	あぶら	小 644 中 810
16・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの あまからあえ ・ゆかりあえ ・かきたまみそする	とりにく 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 655 中 824

西センター校区



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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちくぜんに ・いわしのおかか ・ごまずあえ	とりにく 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 こんやく しいたけ きんときまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 666 中 827
20・月	・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 とりにく	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
21・火	・ごはん ・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する	さわら 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 ざやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 683 中 848
22・水	・ごはん ・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 くろまめ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん せんちゃ あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 818
23・木	・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こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく 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 ちほのこうち	うどん じゃがいも ごぼう かたくりこ げんまいこ	あぶら	小 647 中 838
24・金	・まめなそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・はるさめのすのもの ・ふのみそする	とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう 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	ごはん さとう はるさめ ふ	あぶら	小 630 中 794
27・月	・ごはん ・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	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごま ごまあぶら	小 637 中 801
28・火	・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 とりにく	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
29・水	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウィンナー (小:2こ 中:3こ) ・やさいサラダ	とりにく ぶたにく だいず ウィンナー	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	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 665 中 842
30・木	・ごはん ・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する	とりにく 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	ごはん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オーブオイル アーモンド	小 658 中 811
31・金	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・さげのコロコロあげ ・カラフルサラダ ・クラムチャウダー(ぎゅうにゅう)	さげ 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

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、せんちゃ

