

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

★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	・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 あごいりのやき 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 こごぎ きんとさまめ しらいんげんまめ さとう じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	小 664 中 823
2・木	・たけのこすし ・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 668 中 826
7・火	・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 れんこん 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 626 中 788
8・水	・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 きゅうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう こごぎ	あぶら	小 641 中 793
9・木	・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 なす	ごはん こごぎ かたくりこ	あぶら	小 650 中 819
10・金	・ごはん ・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	ごま	小 649 中 805
13・月	・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 と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 しらいんげんまめ	パン	小 635 中 799
14・火	・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 さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんやく たまねぎ もやし	ごはん こごぎ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 654 中 812
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャブチエ ・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 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	・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

こどもの日献立

味めぐり：オーストラリア

南センター校区

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 もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		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 ・いわしのおかに ・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	ごぼん たけのこ れんこん こんやく しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 666 中 827
20・月	・まめなそぼろごぼん ・ぎゅうにゅう ・はるさめのすのもの ・ふのみそする	とりにく ぶたにく だいず 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	ごはん さとう はるさめ ふ	あぶら	小 630 中 793
21・火	・ごんざうどん ・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 キャベツ	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
22・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんとどきのふくめに (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	・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
24・金	・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 こごぎ 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
27・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・すふた ・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	・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 さやいんげん	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
29・水	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・さげのココロあげ ・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
30・木	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウィンナー(小:2こ 中:3こ) ・やさしいサラダ	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
31・金	・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	ノンエッグ マヨネーズ オリブオイル アーモンド	小 649 中 800

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

☆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

