

5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をするよう



北センター校区

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成30年 5月)

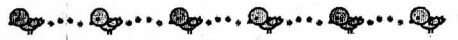
あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるしょくひん
みどりのしょくひん おもにからだのちようしきととのえるしょくひん
きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるしょくひん
いまでもおなじいしょくひん



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	ごはん 牛乳 はっばうさい きびなこのからあげ ひじきのナムル	ぶたにく	牛乳 ひじき きびなご	にんじん ごまつな	だけのこ たまねぎ はくさい もやし きくらげ	ごはん むぎ ごむぎこ でんぶん さとう	油 ごま油	大豆製品 果物
2・水	だけのこすし 牛乳 たまきのり 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 さかなずりみだんご みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	だけのこ しんじょ はるキャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かしわもち	マーガリン	乳製品 種実
7・月	まるパン 牛乳 いちごジャム シャーマンポテト ごぼうサラダ とうにゅうスープ	ベーコン ツナ とりにく だいず とうにゅう	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ ごぼう キャベツ レモン えだまめ マッシュルーム	パン いちごジャム じゃがいも しんじょうばん きんときまめ	油	海そう 緑黄色野菜
8・火	ごはん 牛乳 おからのいりに ごまつなとチーズの のりじゃこあえ ぶたにくとやさいの みそしる	おから とりにく ぶたにく みそ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	きぬさや ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	魚介 豆
9・水	ドライカレー 牛乳 げんまいサラダ えびだんごのスープ	きゅうり ぶたにく とうふ ローズハム えびだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう げんまい	油	卵 果物
10・木	みそラーメン 牛乳 あげきョーザ 小：1～3年2こ、4～6年3こ 中：3こ ツナサラダ いっしょくアーモンド	ぶたにく みそ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし めんま しろねぎ レモン キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ	油 アーモンド	小魚 いも
11・金	ごはん 牛乳 かつおとごぼうの ごまみそがらめ うめあえ わかだけしる	かつお みそ とうふ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり うめ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	肉 きのこ
14・月	ごはん 牛乳 あかうおフライ おちゅサラダ みそスープ	あかうお ローズハム みそ	牛乳	せんぢゅ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ ごむぎこ さとう じゃがいも	油 マーガリン	卵 種実
15・火	まるパン 牛乳 マーガリン ミートボールと やさいのこみ えんどうのソテー ヨーグルトあえ	ミートボール ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん スナップえんどう	たまねぎ キャベツ パイナップル もも	パン じゃがいも ナタデココ	マーガリン 油	魚介 淡色野菜
16・水	ごはん 牛乳 チキンなんばん きりぼしだいこんのナムル うおそうめんのみそしる ひゅうがなつゼリー	とりにく うおそうめん みそ	牛乳	あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ ひゅうがなつ	ごはん むぎ でんぶん さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	海そう いも
17・木	やきにくとどんぶり 牛乳 あつやきたまご はるさめとめかぶの すのもの	きゅうり たまご	牛乳 めかぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	大豆製品 きのこ

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		いまでもおなじいしょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・金	まるパン 牛乳 はちみつアンドマーガリン いわしのアングレーズ カラフルサラダ にんじんのポターージュ	いわし	牛乳 ちょうりょう牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ でんぶん パンこ さとう とうもろこし じゃがいも	マーガリン 油	肉 果物
21・月	ごはん 牛乳 あじのごしきあげ ちゅうかさラダ わかめスープ	あじ ぶたにく	牛乳 わかめ	あかピーマン にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし きくらげ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん とうもろこし さとう マロニー	油 ごま油	卵 豆
22・火	ごはん 牛乳 にくしのだのふくめに のりごまあえ ☆じゃがいもとたまご のみそしる	とりにく うすあげ たまご みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう とうもろこし じゃがいも	ごま	乳製品 きのこ
23・水	ソフトめんカレーソース 牛乳 ポテトコロッケ えびとたまめ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく えび	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも パンこ ごむぎこ レッドキドニー	油	小魚 緑黄色野菜
24・木	ごはん 牛乳 キムチにくじゃが いわしのしょうがに すのもの	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ いとこんにゃく グリーンピース しょうが きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー	油	大豆製品 種実
25・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき なっとうあえ さわにわん	さば なっとう みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ もやし えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ	油	乳製品 いも
28・月	パイナップルパン 牛乳 ピーマンいため ひじきのサラダ オニオンスープ	ぶたにく いとこまほこ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ただのこ キャベツ きゅうり	パイナップルパン ピーマン さとう	油 マーガリン	卵 果物
29・火	わかめごはん 牛乳 さわらの うめマヨネーズやき ごまみそあえ はるさめのすましじる	さわら とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	うめ レモン きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま	乳製品 豆
30・水	ごはん 牛乳 わかどりと だけのこのあげに ふくじんづけあえ とうふのみそしる	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	だけのこ キャベツ ふくじんづけ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	魚介 種実
31・木	まるパン 牛乳 セルフミートサンド アーモンドサラダ コンソメスープ	きゅうり ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ひよこまめ ごむぎこ さとう	油 アーモンド オリーブ油	海そう きのこ

味めぐり . . . 宮崎県



☆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	678 kcal	829 kcal
たんぱく質	26.7 g	32.0 g