

# 5月の こんだて



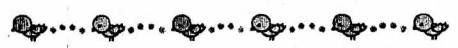
献立目標：ハフソムのよい食事をしよう

西センター校区		☆は新献立です						松江市教育委員会 (平成30年 5月)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いぼ おぼろ しょうひん	いぼ おぼろ しょうひん
		あかのしょうひん おもにからだをつくる ももになるしょうひん	みどりのしょうひん おもにからだのしょうしよ ととのえるしょうひん	きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん					
1・火	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ポークビーンズ ・アスパラのソテー ・フルーツミックス	だいたい ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ パイナップル もも あまなつみかん	パン しろういげんまめ じゃがいも でんぶん とうもろこし ナタデココ	マーガリン 油	小魚 淡色 野菜	
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 さかなすりみだんご みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	だけのこ しもん しいたけ 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	ノイタガマ マネズ	乳製品 種実	
7・月	・ごはん ・牛乳 ・とうふのちゅうかに ・さけのしおやき ・こんぶあえ	とうふ ぶたにく さけ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ はくさい ヤングコーン キャベツ きゅうり	ごはん むぎ でんぶん	油	卵 いも	
8・火	・みそラーメン ・あけぎョーザ 小：1～3年2、4～6年3 中：3 ツナサラダ ・いっしょくアーモンド	ぶたにく やし ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし めんま しろねぎ しもん キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ	油 アーモンド	海そう 緑黄色 野菜	
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	ぎゅうにく ぶたにく 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	乳製品 果物	
10・木	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに ・こまつなとチーズの りじゅこあえ ・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 こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ とうもろこし さとう じゃがいも	油	魚介 豆	
11・金	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・いわしのアングリーズ ・カラフルサラダ ・にんじんのポターージュ	いわし	牛乳 ちょうりよう牛乳	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	大豆 製品 種実	
14・月	・ごはん ・牛乳 ・チキンなんばん ・きりぼしだいこんのナムル ・うおそめんのみそしる ・ひゅうがなつゼリー	とりにく うおそめん 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	卵 いも	
15・火	・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 だけのこ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	小魚 きのこ	
16・水	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・ジャーマンポテト ・ごぼうサラダ ・とうにゅうスープ	ベーコン ツナ とりにく だいたい 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 しろういげんまめ きんときまめ	油	海そう 種実	
17・木	・やきにくどんぶり ・牛乳 ・あつやきたまご ・はるさめとめかぶの すのもの	ぎゅうにく たまご	牛乳 めかぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ いとこんにやく 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 緑黄色 野菜	



西センター校区		あかのしょうひん おもにからだをつくる ももになるしょうひん		みどりのしょうひん おもにからだのしょうしよ ととのえるしょうひん		きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん		いぼ おぼろ しょうひん	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18・金	・チキンライス ・牛乳 ・あかうおフライ ・おちやサラダ ・みそスープ	とりにく あかうお ローズハム みそ	牛乳	せんぢや 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 グリーンピース	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ とうもろこし じゃがいも	油 ノイタガマ マネズ	乳製品 果物	
21・月	・まるパン ・マーガリン ・ミートボールと ・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	
22・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりと だけのこのあけに ・ふくしんづけあえ ・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 ふくしんづけ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	小魚 きのこ	
23・水	・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	
24・木	・ソフトめんカレーソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・えびとたまごの 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	大豆 製品 緑黄色 野菜	
25・金	・ごはん ・牛乳 ・キム子にくじゃが ・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 はくさいキム子 いとこんにやく 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 まごころ マロニー	油	卵 種実	
28・月	・ごはん ・牛乳 ・にくのしのふくめに ・のりごまあえ ・じゃがいもたまご 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 豆	
29・火	・パイナップルパン ・牛乳 ・ビーフいため ・ひじきのサラダ ・オニオンスープ	ぶたにく いとたまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	パイナップルパン ピーマン さとう	油 ノイタガマ マネズ	大豆 製品 きのこ	
30・水	・ごはん ・牛乳 ・あじのごしきあげ ・ちゅうかサラダ ・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 果物	
31・木	・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	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 ノイタガマ マネズ ごま	海そう いも	

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 kca l	829 kca l
たんぱく質	26.7 g	32.0 g