

5月の こんだて



献立目標：パフソムのよい食事をしよう

南センター校区		松江市教育委員会 (平成30年 5月)					
南センター校区		☆は新献立です					
あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを 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 おぼやう しょくひん	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1・火	・だげのごすし ・牛乳 ・たまごのり ・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 さかなずりみだんこ みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	だげのご れもん 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	卵 乳製品 種実
2・水	・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	だいず ぶたにく ロースハム	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 しろいんげんまめ 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
7・月	・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	ざやいんげん 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	肉 きのこ
8・火	・ドライカレー ・牛乳 ・げんまいサラダ ・えびだんこのスープ	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム えびだんこ	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	海そう 果物
9・水	・みそラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 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 こむぎこ	油 アーモンド 大豆 製品 緑黄色 野菜
10・木	・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 乳製品 種実
11・金	・ごはん ・牛乳 ・チキンなんばん ・きりほ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 きりほしだいこん 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
14・月	・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 ちようりよう牛乳	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 肉 果物
15・火	・やきにくとんぶり ・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 きのこ
16・水	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに こまつなとチーズの 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 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
17・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	ぎゅうにく 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 こむぎこ さとう	油 アーモンド オリーブ油 海そう きのこ



南センター校区		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを 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 おぼやう しょくひん	
南センター校区		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを 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 おぼやう しょくひん	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵 種実	大豆 製品 果物
18・金	・チキンライス ・牛乳 ・あかおうフライ ・おちゃザラダ ・みそスープ	とりにく あかうお ロースハム みそ	牛乳	せんちや 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 ノイグ ヴォーグ	卵 種実	
21・月	・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 やし のきだけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ	油	乳製品 いも	
22・火	・まるパン ・マーガリン ・ミートボールと パイナップル ・えんどうのソテー ・ヨーグルトあえ	だいで ぶたにく ロースハム	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 しろいんげんまめ 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	魚介 淡色 野菜
23・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	かつお みそ とうふ	牛乳 わかめ	ざやいんげん 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	肉 きのこ	大豆 製品 果物
24・木	・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	ぎゅうにく ぶたにく みそ	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	海そう 果物	乳製品 豆
25・金	・ソフトめんカレーソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・えびとまめの イタリアンサラダ	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 こむぎこ	油 アーモンド	大豆 製品 緑黄色 野菜	小魚 緑黄色 野菜
28・月	・ごはん ・牛乳 ・いかてんぷら ・こんにやくサラダ ・こんさいじる	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	乳製品 種実	
29・火	・わかめごはん ・牛乳 ・さわらの うめマヨネーズやき ・ごますあえ ・はるさめのすましじる	わかめ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ きりほしだいこん 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	乳製品 いも
30・水	・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	いわし	牛乳 ちようりよう牛乳	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	肉 果物	大豆 製品 きのこ
31・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	ぎゅうにく 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 いとこんにやく グリーンピース しょうが きゅうり	ごはん むぎ さとう	油	大豆 製品 きのこ	卵 種実

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