

# 5月の こんだて



献立目標：バランスの良い食事をしよう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和3年 5月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6・木	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・ひじきのサラダ ・ミートボールとやさいのスープ	ローズハム ミートボール ツナ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ レモン	パン じゃがいも さとう	チョコクリーム 油	大豆製品 種実
7・金	・たけのごすし ・てまきのり ・牛乳 ・チキンサラダ ・あかだしみそじる ・かしわもち	たまご とりにく とうふ たら みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ しいたけ レモン キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 いも
10・月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのピリからソースかけ ・ぶくじんづけあえ ・こんさいのみそじる	いわし ごうどうふ みそ	牛乳	あかピーマン にんじん あおねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり キャベツ ぶくじんづけ たまねぎ きピーマン	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	卵 緑黄色野菜
11・火	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・チキンピーンズ ・ほうれんそうグラタン ・グリーンサラダ	とりにく だいたい ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	パン いちごジャム じゃがいも でんぶ さとう マカロニ こむぎこ	オリーブ油	魚介 豆
12・水	・ハヤシライス ・牛乳 ☆きりぼしだいこんのベーコンいため ・フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん パイナップル もも みかん	ごはん むぎ さとう ナタデココ	油 ごま油	乳製品 いも
13・木	・ごはん ・牛乳 ・サイコロポークステーキ ・トマトとアスパラのサラダ ・わかめのみそじる	ぶたにく とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	トマト グリーン アスパラガス にんじん あおねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン	ごはん むぎ さとう でんぶ	油 オリーブ油	小魚 きのこ
14・金	・しょうゆラーメン ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・あますあえ	ぶたにく なると あじ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ めんま キャベツ	ちゅうかめん さとう パンこ こむぎこ	油 ごま	海そう 果物
17・月	・カレーピラフ ・牛乳 ・かつおフライ ・はるさめサラダ ・やさいスープ	かつお ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし たまねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん むぎ はるさめ さとう じゃがいも パンこ	油	大豆製品 淡色野菜
18・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがゆき ・かつおあえ ・あじのつみれじる	ぶたにく あじだんご かつおぶし みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	海そう 種実

こどもの日献立

味噌ぐり：安来市

北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いえておぎなうしよくひん
19・水	・こくどうパン ・牛乳 ・ぶたにくとたまめ ケチャップに ・キャベツのサラダ ・ミルクスープ	ぶたにく とりにく だいたい	牛乳 だっしぶんにゅう	トマト グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	こくどうパン じゃがいも さとう でんぶ こめこ	油 バター	魚介 きのこ
20・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・こまつあえ ・わかたけじる	とりにく とうふ さば みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ レモン	ごはん むぎ さとう	ごま	小魚 豆
21・金	・ごはん ・牛乳 ・わかつりとたけのこのあけに ・こまつなとチーズのりじゃこあえ ・あつあげのみそじる	とりにく あつあげ みそ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこのり	にんじん こまつな あおねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ もやし	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	卵 いも
24・月	・セルフミートサンド ・牛乳 ・ひよこめとアーモンドのサラダ ・コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも でんぶ ひよこめ	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	大豆製品 果物
25・火	・おやこどんぶり ・牛乳 ・おからのいりに ・しそあえ	とりにく たまご おから さつまあげ	牛乳	にんじん あおねぎ あおじそ	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	乳製品 緑黄色野菜
26・水	・ごはん ・牛乳 ・チキンチキンごぼう ・こんにゃくサラダ ・なめこのみそじる	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ なめこ えだまめ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま ごま油	魚介 いも
27・木	・めかぶうどん ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・おちゃサラダ	かまぼこ うすあげ ロースハム ぶたにく	牛乳 めかぶ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ せんちや	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん パンこ	油 ノンエッグ マヨネーズ	小魚 きのこ
28・金	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃが ・いわしのうめに ・わかめサラダ	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり うめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油	卵 豆
31・月	・ごはん ・牛乳 ・しろみざかなのねぎソース ・ひじきのにもの ・はなぶのすましじる	ホキ だいたい うすあげ いとかまぼこ	牛乳 ひじき	あおねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	乳製品 淡色野菜

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

<平均栄養価>  
エネルギー  
たんぱく質

(小) 644 kcal  
27.6 g  
(中) 791 kcal  
32.9 g

☆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。