

# 5月の こんだて



献立目標：バランスの良い食事をしよう

西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和3年 5月)

日・月	こんだてめい	西センター校区						乳製品	いも
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6・木	・たけのこすし ・てまきのり ・牛乳 ・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 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		
7・金	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・あげキョーザ <small>(小1~3年:2こ、4年~6年:3こ 中:3こ)</small> ・もやしナムル	あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし たまねぎ エリンギ ヤングコーン きゅうり キャベツ	ごはん むぎ でんぶ さとう こむぎこ	ごま ごま油 油		乳製品 いも
10・月	・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
11・火	・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 ・こんさいのみそしる	いわし こうやどろふ 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
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	きゅうり 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 バター デコ	油 ごま油		魚介 豆
13・木	・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 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
14・金	・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 ・わかめのみそしる	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 いも
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	・こくとうパン ・牛乳 ・ぶたにくとまめの 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 たいす	牛乳 だっしるんにゅう	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	こくとうパン じゃがいも さとう でんぶ こめこ	油 バター		魚介 きのこ

日・月	こんだてめい	西センター校区						いも
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19・水	・ごはん ・牛乳 ・わかりとたけのこのあけに ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・あつあげのみそしる	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
20・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・こますあえ ・わかたけじり	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	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ・オムレツ ・ツナサラダ ・あざりとじゃがいものスープ	たまご ツナ あざり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム 油 オリーブ油	肉 緑黄色 野菜
24・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・かつおあえ ・かつのつみれじり	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
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 はるキャベツ 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	・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 ローズハム ぶたにく	牛乳 めかぶ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ せんちゃ	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
27・木	・ごはん ・牛乳 ・チキンチキンごぼう ・こんにゃくサラダ ・なめこのみそしる	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 ごま油	魚介 いも
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	・セルフミートサンド ・牛乳 ・ひよこまめと アーモンドのサラダ ・コンソメスープ	きゅうり 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 ひよこまめ	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	大豆製品 果物



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 おもにからだのちょうしを  
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

味めぐり：安来市

☆行事、材料の都合などで献立を  
変更することがあります。

☆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 643 kcal 791 kcal  
たんばく質 27.1 g 32.2 g