

5月の こんだて



献立目標：バランスの良い食事をしよう

南センター校区

☆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	・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
こどもの日献立								
7・金	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・しろみざかなの レモンソースかけ ・げんまいサラダ ・ABCスープ	たら ローズハム あさり	牛乳	こまつな にんじん パセリ	レモン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ げんまい でんぶん さとう マカロニ	マーガリン 油	大豆製品 淡色 野菜
10・月	☆さばとおからの そぼろごはん ・牛乳 ・ほうれんそうのサラダ ・しらたまふのみそる	さば おから みそ ローズハム	牛乳 わかめ	きぬさや ほうれんそう にんじん	こんにやく キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも しらたまふ	ノンエッグ マヨネーズ 油	小魚 きのこ
11・火	・ごはん ・牛乳 ・ちくせんに ・いわしのしょうがに ・きりぼしだいこんの ごますあえ	とりにく さつまあげ いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	きりぼしだいこん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ たけのこ しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま 油	卵 豆
12・水	・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
13・木	・ごはん ・牛乳 ・しろみざかなの ねぎソース ・ひじきのにもの ・はなふのすましじる	ホキ だいず 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 でんぶん ふ さとう	油	乳製品 淡色 野菜
14・金	・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 フタデココ	油 ごま油	小魚 種実
17・月	・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 だいず	牛乳 だっしふんにゅう	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 でんぶん こめこ	油 バター	魚介 きのこ
18・火	・ごはん ・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 チンゲンサイ	もやし たまねぎ	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

南センター校区



日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・ごますあえ ・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 果物
20・木	・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 あさり	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 オリーブ油	緑黄色 野菜 豆
21・金	・ごはん ・牛乳 ・チキンチキンごぼろ ・こんにやくサラダ ・なめこのみそる	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく もやし きゅうり たまねぎ なめこ えだまめ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま ごま油	魚介 いも
24・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・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 でんぶん	油	海そう 種実
25・火	・めかぶうどん ・牛乳 ・かぼちゃココロク ・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
26・水	・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 こんにやく キャベツ きゅうり うめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油	緑黄色 野菜 豆
27・木	・ごはん ・牛乳 ・わかとりとたけのこのあげに ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・あつあげのみそる	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 でんぶん さとう	油	卵 いも
28・金	・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	きゅうにく 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 でんぶん 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
31・月	・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 でんぶん	オリーブ油	小魚 種実

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。

<平均栄養価>
エネルギー
たんぱく質

(小) 637 kcal
27.3 g
(中) 783 kcal
32.6 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。