



5月こんだてひょう

平成30年(2018) 5月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 食事のマナーを 考えて楽しく食事を しよう	1 黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ りんごとレタスのサラダ カリコリ根菜スープ	2 こどもの日献立 たけのごはん 牛乳 牛肉のスタミナ焼き 春きゃべつのこんぶあえ はんぺんのすまし汁 かしわもち 	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">給食時間はこう過ごそう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 背筋を伸ばし、 食器・はしは きちんと持つ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 食べるときは口を とじ、よくかんで 食べる </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう </div> </div> </div>	
	7 ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ 小松菜のアーモンドあえ なめこのみそ汁	8 パン イチゴジャム 牛乳 スパイシーチキン 青じそドレッシングサラダ グリーンポタージュ	9 ごはん 牛乳 さごしの梅だれかけ 大根のごますあえ 肉じゃが	10 塩ラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 焼きぎょうざ(2こ) バンサンスー
14 ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ツナサラダ ゆばのおすいもの	15 パン チョコクリーム 牛乳 サケのバジルオイル焼き りっちゃんの元気サラダ 新じゃがのカレースープ チーズ(中)	16 おいしい出雲の一日 ごはん めのは(板わかめ) 牛乳 アジの南蛮づけ ごま和え 出雲野菜のみそ汁 	17 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 うの花コロッケ コールスローサラダ	18 ごはん 牛乳 おき沖ぶりの照り焼き 儀香あえ ぶた汁 ミニトマト(小2中3)
21 ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き レンコンサラダ むらくも汁	22 にんじんっこパン 牛乳 白身魚のフライ 1食タルタルソース 色とりどりサラダ かぼちゃのポタージュ	23 ごはん 牛乳 わかどり若鶏のから揚げ ほうれんそうのナムル ワンタンスープ	24 山菜米粉うどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 厚焼き卵 甘酢あえ パナナ	25 えんどうごはん 牛乳 ミンチカツ ごまじゃこびたし すいとん汁
28 ポークカレーライス 牛乳 ゆでたまご グリーンサラダ  大好き☆出雲!	29 りんごパン 牛乳 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ ペンネのスープ	30 ごはん 牛乳 イカフライ 納豆サラダ わかたけ若竹汁 	31 にゅうめん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 きびなごから揚げ さんしょく三色あえ いちごゼリー	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>姿勢よく 食べましょう</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>



※都合により献立を変更することがあります。

5月 食品のはたらき



日	曜	おもに体をつくるたべもの(あか)	おもにちょうしをととのえるもの(みどり)	おもにエネルギーになるもの(きいろ)	エネルギー
1	火	牛乳 とりにく ベーコン チーズ(小中)	レタス きゅうり りんご きゃべつ にんじん ごぼう れんこん たまねぎ いんげん	パン くろざとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	幼小中 534 kcal 644 kcal 893 kcal
2	金	牛乳 とりにく あぶらあげ ぎゅうにく みそ こんぶ はんぺん とうふ	たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら ごま かしわもち(小中)	幼小中 — kcal 720 kcal 860 kcal
7	月	牛乳 しろはた とうふ わかめ みそ あじふんまつ	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ なめこ	こめ でんぷん あぶら アーモンド かしわもち(幼)	幼小中 508 kcal 632 kcal 787 kcal
8	火	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり きゃべつ スイート パセリ たまねぎ あおじそ レタス グリーンピース レタス	パン いちごジャム じゃがいも バター	幼小中 522 kcal 649 kcal 804 kcal
9	水	牛乳 さごし ぶたにく あつあげ	うめ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ いんげん しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ でんぷん さとう ごま じゃがいも あぶら	幼小中 550 kcal 713 kcal 895 kcal
10	木	牛乳 ぶたにく ハム たまご	にんじん チンゲンサイ もやし しなちく にんにく きゃべつ にら たまねぎ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう でんぷん	幼小中 510 kcal 611 kcal 828 kcal
11	金	牛乳 ぎゅうにく たまご ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ ほうれんそう レタス きゃべつ きゅうり みずな みしょうかん トマト	こめ さとう でんぷん ごま あぶら	幼小中 525 kcal 697 kcal 856 kcal
14	月	牛乳 とりにく ひじき まぐろみずに ゆば かまぼこ	きゃべつ スイート きゅうり しいたけ にんじん たけのこ こまつな たまねぎ	こめ いちじくジャム あぶら マヨネーズ	幼小中 501 kcal 642 kcal — kcal
15	火	牛乳 サケ ハム こんぶ とりにく チーズ(中) かつおぶし	バジル きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイート たまねぎ ブロッコリー しめじ レンコン	パン チョコクリーム あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも パンこ	幼小中 508 kcal 627 kcal 801 kcal
16	水	牛乳 アジ わかめ なまあげ みそ あじふんまつ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ きゃべつ ねぎ	こめ でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごま	幼小中 524 kcal 626 kcal 804 kcal
17	木	牛乳 とりにく なまクリーム おから ひじき ハム	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ パセリ ごぼう きゅうり きゃべつ スイート	スパゲッティ あぶら パン(小中) オリーブあぶら こむぎこ パンこ さとう ドレッシング バター	幼小中 508 kcal 711 kcal 828 kcal
18	金	牛乳 おきぶり のり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ トマトこんにゃく	こめ さとう あぶら さといも	幼小中 — kcal 632 kcal 793 kcal
21	月	牛乳 ぶたにく みそ ハム たまご わかめ	しょうが れんこん スイート きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ	こめ さとう アーモンド マヨネーズ でんぷん	幼小中 508 kcal 674 kcal 831 kcal
22	火	牛乳 ホキ ベーコン	レタス きゅうり きゃべつ パプリカ かぼちゃ パセリ たまねぎ にんじん あおじそ	パン こむぎこ パンこ バター あぶら 列列リース	幼小中 514 kcal 681 kcal 827 kcal
23	水	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ	にんにく ほうれんそう きくらげ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゃべつ たけのこ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	幼小中 505 kcal 654 kcal 824 kcal
24	木	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ たまご わかめ	こまつな にんじん きゅうり だいこん パナナ たけのこ わらび えのきたけ	うどん こめこ さとう こめ(中) でんぷん あぶら	幼小中 502 kcal 606 kcal 868 kcal
25	金	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ かまぼこ あぶらあげ みそ あじふんまつ	えんどう たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま でんぷん	幼小中 508 kcal 656 kcal 803 kcal
28	月	牛乳 ぶたにく たまご だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ りんご きゅうり レタス きゃべつ	こめ あぶら じゃがいも ひよこまめ	幼小中 529 kcal 712 kcal 862 kcal
29	火	牛乳 ぶたにく とりにく さかなすりみ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり きゃべつ パプリカ セロリー しめじ アスパラガス りんご にんじん	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも ペンネ	幼小中 554 kcal 631 kcal 784 kcal
30	火	牛乳 イカ たまご なっとう ハム とうふ ぶ わかめ みそ	きゃべつ にんじん ほうれんそう たけのこ こまつな	こめ パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	幼小中 503 kcal 637 kcal 808 kcal
31	水	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ きびなご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし いちご	ひやむぎ こめ(中) さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま ゼリー	幼小中 501 kcal 600 kcal 852 kcal

今月の出雲の食材…米・青ねぎ・きゅうり・きゃべつ・しいたけ・トマト・こまつな・たまご

