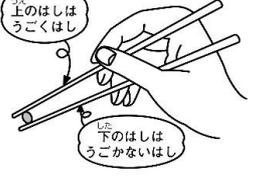


# 5月こんだてひょう



令和6年(2024)5月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう <b>今日の給食目標</b></p> <p>しょくじ まも たの た <b>食事のマナーを守って楽しく食べよう</b></p> <p>かんしゃ きも ★感謝の気持ちをこめて ★よい姿勢で</p> <p>あいさつをしましょー 食べましょー★</p> 	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのピリ辛ソースかけ</p> <p>もやしナムル</p> <p>たまご 卵とコーンのスープ</p>	<p>2【こどもの日献立】</p> <p>な 菜めし </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>はるさめ す もの 春雨の酢の物</p> <p>たけのこのみそ汁</p> <p>かしわもち</p>	<p>ただ <b>正しいはし持ち方が</b></p> <p>でき <b>出ていますか？</b></p> <p>うさ 上のはしはうごくはし</p> <p>さ 下のはしはうごかないはし</p> 	
<p>はんしょつき しるしょつき <b>ご飯食器と汁食器の</b></p> <p>お かた ただ <b>置き方は正しいですか？</b></p> 	<p>7</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や 焼きぎょうざ (幼・小2個、中3個)</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく こうみ 豚肉の香味あげ</p> <p>もみのりおひたし</p> <p>けんちん汁</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>なつとう 納豆サラダ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>10</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキのバジルフライ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>いわしの梅煮</p> <p>きりぼしだいこん す もの 切干大根の酢の物</p> <p>しん 新たまねぎのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉コロッケ</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ししゃものからあげ (幼1個、小・中2個)</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>にく 肉じゃがキムチ</p>	<p>16【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん</p> <p>めのは </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のいちじくソースかけ</p> <p>トマトとレタスのサラダ</p> <p>いすち 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>17</p> <p>こくとう 黒糖パン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの香草あげ</p> <p>はな やさい 花野菜サラダ</p> <p>グリーンポタージュ</p>
<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ぶたじる 豚汁</p>	<p>21</p> <p>カレーうどん</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いかのコロコロあげ</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく あます 鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>キャベツのツナあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ</p> <p>いそかあえ</p> <p>とうふ 豆腐のみそ汁</p>	<p>24</p> <p>セルフバーガー</p> <p>まる 丸パン </p> <p>ハンバーグの</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しん 新じゃがいもの</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>はな 花ふのすまし汁</p>	<p>28【出雲市共通献立】</p> <p>しお 塩ラーメン</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こ 小いわしの米粉あげ</p> <p>やさい 野菜の中華あえ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのしょうが焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>あつ 厚あげのみそ汁</p>	<p>30</p> <p>そばろどんぶり </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>わかめのすまし汁</p>	<p>31</p> <p>パインパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>メンチカツ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>えびーる ABCスープ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

# 食品のはたらき



おもに体をつくる  
もとになる食品



おもに体の調子を  
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの  
もとになる食品

幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

1	水	ぎゅうにゅう あじ たまご ベーコン	パプリカ にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ スイートコーン ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	500 631 801
2	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ひろしまな きょうな だいこんば しょうが キャベツ きゅうり たけのこ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう マロニー ごま かしわもち	598 729 895
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき	ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく なら ごぼう れんこん きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら ごま ドレッシング	420 567 748
8	水	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら	508 638 808
9	木	ぎゅうにゅう さわら なっとう ハム みそ あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ	497 629 795
10	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいた	バジル レタス パプリカ スイートコーン きゅうり にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリ	パン いちごジャム こむぎこ パンこ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	511 657 799
13	月	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	うめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん さとう でんぶん	449 574 701
14	火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも パンこ ドレッシング	558 755 945
15	水	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく	こまつな もやし にんじん はくさいキムチ たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	496 625 781
16	木	ぎゅうにゅう わかめ とりにく まぐろ あつあげ みそ	トマト レタス きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん いちじくジャム でんぶん ドレッシング	479 600 750
17	金	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	バジル カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース パセリ	パン くるぎとう でんぶん あぶら ごま ドレッシング バター こむぎこ さとう	542 702 870
20	月	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにやく こまつな	ごはん じゃがいも	459 584 736
21	火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん ごはん あぶら こむぎこ でんぶん パンこ ごま ドレッシング	453 661 807
22	水	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ はんぺん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま	434 579 732
23	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら	485 612 774
24	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん エリンギ チンゲンサイ	パン さとう ドレッシング じゃがいも	454 617 773
27	月	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	ごはん ごま ふ	432 585 737
28	火	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし まぐろ わかめ	にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう ごまあぶら	446 649 784
29	水	ぎゅうにゅう さば ハム こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら	476 606 760
30	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご まぐろ とうふ わかめ	しょうが グリンピース だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	455 577 730
31	金	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	パイナップル たまねぎ きゅうり パプリカ レタス にんじん さやいんげん	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	522 652 817

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、さわら、きゅうり、こまつな、チンゲンサイ、トマト、ねぎ、しいたけ



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校(中学年)は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。