



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