

アーモンドあえ

なめこ汁

ジャーマンポテト

肉団子とレタスのスープ

## 5月こんだで写真



令和6年(2024)5月発行 出雲市立平田学校給食センター

月 金 木 2【こどもの日献立】 こんげつ きゅうしょK(ひょう **今月の給食目標** 正しいはしの持ち方が 食事のマナーを守って楽しく食べよう 出来ていますか? ★よい姿勢で ★感謝の気持ちをこめて 五目うどん ごはん あいさつをしましょう★ 食べましょう★ おむすび (幼なし) 牛乳 とり肉のみそ焼き あじの南蛮漬け 納豆サラダ おひたし 若竹汁 かしわもち 8 9 10 ご飯食器と汁食器の セルフハンバーガ・ みそラーメン ごはん ごはん 置き方は良いですか? おむすび (幼なし) 牛乳. 牛到. 丸パン 照り焼きハンバーグ とり肉のから揚げ さばの塩焼き いわしの香味フライ コールスローサラダ 海藻サラダ 大根サラダ 牛乳 はんぺんのすまし汁 新じゃがいものみそ汁 もやしのナムル マカロニスープ 13 14 15 16 きつねうどん 黒糖パン とりそぼろどんぶり ごはん ごはん 牛乳 牛乳 おむすび (幼なし) 牛乳 牛乳 とり肉のいちじくソースかけ ツナ入りおひたし 鰆のピリ辛ソースかけ 牛乳 鮭の塩こうじ焼き レタスとトマトのサラダ かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ ごまあえ けんちん汁 若草ポタージュ 根菜サラダ 新玉ねぎのみそ汁 ぶた汁 20【おいしい出雲の一日】 23 21 22【出雲市共通献立】 ごはん パン 塩ラーメン カレーライス ごはん 牛乳. 牛乳. きなこクリーム おむすび(幼なし) 牛乳. さばの照り焼き オムレツ 牛乳 ささみフライ★ パプリカのサラダ おかかあえ ミートボールの 小いわしの米粉揚げ ごま酢あえ 出雲しいたけのみそ汁 デミグラスソースかけ 野菜の中華あえ 春雨サラダ レモンドレッシングサラダ コンソメスープ 28 30 27 29 31 ごはん アップルパン スパゲッティミートソース ごはん ごはん 牛到. 牛乳 おむすび(幼なし) 牛到. 牛乳. 豚肉のしょうが焼き ホキのバジルフライ シューマイ さばのみそ煮

鮭のレモンペッパー焼き

グリーンサラダ

(幼小2ケ・中3ケ)

三色あえ

マーボー豆腐

りっちゃんの元気サラダ

かきたま汁











## the second tense of the se









B	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ ちょうし ととの 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	エネルギー (キロカロリー)
1	水	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ねぎ パプリカ こまつな キャベツ にんじん	うどん ごはん こむぎこ あぶら でんぷん さとう	(幼) 449 (小) 618 (中) 752
2	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう ハム とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ	ごはん マヨネーズ かしわもち ふ	(幼) 565 (小) 690 (中) 847
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ きぬさや	パン でんぷん マカロニ じゃがいも ドレッシング	(幼) 447 (小) 603 (中) 750
8	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし かつお	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	(幼) 521 (小) 687 (中) 823
9	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とうふ はんぺん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング	(幼) 478 (小) 603 (中) 765
10	金	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	だいこん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	(幼) 500 (小) 637 (中) 804
13	月	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	(幼) 536 (小) 663 (中) 840
14	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム	トマト レタス きゅうり たまねぎ グリンピース	パン くろざとう いちじくジャム さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 500 (小) 658 (中) 811
15	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり	うどん ごはん こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ドレッシング ごま	(幼) 457 (小) 633 (中) 798
16	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお とうふ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん はくさい ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	(幼) 464 (小) 589 (中) 747
17	金	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	(幼) 466 (小) 594 (中) 750
20	月	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	(幼) 459 (小) 584 (中) 735
21	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん パセリ	パン きなこクリーム でんぷん さとう あぶら じゃがいも	(幼) 525 (小) 669 (中) 806
22	水	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とりにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら あぶら こめこ さとう	(幼) 443 (小) 632 (中) 764
23	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん りんご キャベツ パプリカ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ドレッシング	(幼) 519 (小) 646 (中) 805
24	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ ハム	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ニラ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう はるさめ	(幼) 483 (小) 598 (中) 772
27	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん アーモンド じゃがいも	(幼) 473 (小) 600 (中) 760
28	火	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく ぶたにく	りんご バジル たまねぎ エリンギ にんじん レタス パセリ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ でんぷん	(幼) 546 (小) 694 (中) 856
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト レモン パセリ キャベツ レタス きゅうり	ソフトめん ごはん こむぎこ あぶら ドレッシング	(幼) 548 (小) 714 (中) 866
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	(幼) 541 (小) 666 (中) 861
31	金	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし とりにく たまご	キャベツ にんじん きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぷん	(幼) 546 (小) 659 (中) 856

学校給食では、幼稚園490キロカロリー、小学校は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。

## 【今月の地元食材》



