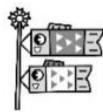
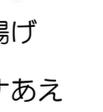
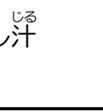
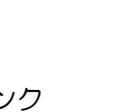
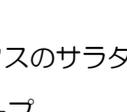




5月こんだてひょう



令和7年(2025)5月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう しょくじ まも たの た</p> <p>今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p>			<p>1【こどもの日献立】</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>とり肉のから揚げ </p> <p>キャベツのツナあえ </p> <p>とうふのすまし汁 </p> <p>かしわもち </p>	<p>2</p> <p>カレーライス </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>バイクドフランク </p> <p>海藻サラダ </p>
<p>こころ 心をこめて食事の あいさつをしよう</p> <p>いただきます!</p> <p>さちそうさま</p> 		<p>くちと 口を閉じてしっかりかもう</p> 		
<p>よい 良い姿勢で食べよう</p> 		<p>しょうき 食器やはしを ただしくもちよう</p> 		
<p>7</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あげぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>わかめサラダ</p>		<p>8【おいしい出雲の一日】</p> <p>タコライス </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>トマトとレタスのサラダ </p> <p>コンソメスープ</p>		
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの竜田揚げ </p> <p>アーモンドあえ</p> <p>わかたけ汁 若竹汁</p>		<p>13</p> <p>アップルパン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の</p> <p>バーベキューソースかけ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>カレースープ</p>		
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>て 照り焼きとうふハンバーグ</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>だんご汁</p>		<p>14</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>カツオカツ </p> <p>だいこん 大根サラダ</p>		
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>いそかあえ</p> <p>ぶた汁</p>		<p>15【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の香味焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>たま 玉ねぎのみそ汁</p>		
<p>20</p> <p>黒糖パン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>わかさき 若草ポタージュ</p>		<p>21</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シューマイ (幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>もやし中華あえ</p>		
<p>27</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の</p> <p>レモンペッパー焼き</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ポトフ</p>		<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の甘酢あんかけ</p> <p>きぼ 切り干し大根の炒め煮</p> <p>けんちん汁</p>		
<p>28</p> <p>カレーうどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの</p> <p>ピリ辛ソースかけ</p> <p>やしさい 野菜の昆布あえ</p>		<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジフライ</p> <p>あおな 青菜とコーンのあえもの</p> <p>かきたま汁</p>		
<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の生姜焼き </p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>		<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ささみフライ</p> <p>ばいにく 梅肉あえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>		

※都合により献立を変更することがあります。





たべものののはたらき

日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし ととの} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{しょくひん} 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	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ とうふ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら かしわもち	(幼) 545 (小) 665 (中) 816
2	金	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 562 (小) 685 (中) 840
7	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく ひじき	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ なら	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	(幼) 458 (小) 627 (中) 782
8	木	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり こまつな	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	(幼) 484 (小) 617 (中) 777
9	金	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	きゅうり こまつな たまねぎ にんじん だいこん	ごはん じゃがいも マヨネーズ	(幼) 480 (小) 596 (中) 754
12	月	ぎゅうにゅう さわら 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 こむぎこ でんぷん ぶ	(幼) 493 (小) 609 (中) 773
13	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	りんご たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 507 (小) 668 (中) 824
14	水	ぎゅうにゅう とりにく かつお あぶらあげ ハム	たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	うどん ごはん あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ	(幼) 458 (小) 630 (中) 793
15	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	(幼) 467 (小) 598 (中) 757
16	金	ぎゅうにゅう さば だいす ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 527 (小) 655 (中) 818
19	月	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい こまつな たまねぎ	ごはん でんぷん パンこ ごま さとう ごまあぶら だんご	(幼) 533 (小) 650 (中) 802
20	火	ぎゅうにゅう さけ こんぶ かつおぶし とりにく ハム	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ グリンピース パセリ バジル	パン くらざとう さとう あぶら こむぎこ	(幼) 507 (小) 654 (中) 807
21	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん こむぎこ	(幼) 527 (小) 691 (中) 858
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	(幼) 491 (小) 621 (中) 786
23	金	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりにく たまご	とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	(幼) 483 (小) 590 (中) 748
26	月	ぎゅうにゅう さば のり みそ ぶたにく あつあげ	こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう	(幼) 500 (小) 610 (中) 774
27	火	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー	レモン たまねぎ にんじん だいこん こまつな	パン いちごジャム じゃがいも あぶら	(幼) 517 (小) 703 (中) 859
28	水	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 506 (小) 682 (中) 840
29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なっとう みそ ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ マロニー	(幼) 504 (小) 637 (中) 817
30	金	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ みそ	だいこん きゅうり うめ もやし こまつな	ごはん あぶら さとう パンこ じゃがいも でんぷん こむぎこ	(幼) 473 (小) 587 (中) 766

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》

米 牛乳 さわら 豆腐 厚揚げ 油揚げ たまご ねぎ きゅうり

