



5月こんだて写真



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
こんげつ きゅうしよく もくひよう しょくじ 今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう こころ しよくじ 心をこめて食事の あいさつをしよう くち と 口を閉じてしっかりかもう 			1【こどもの日献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのツナあえ とうふのすまし汁 かしわもち	2 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 バイクドフランク 海藻サラダ
よい しせい た 良い姿勢で食べよう しょっき 食器やはしを ただしく持とう 		7 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) わかめサラダ	8【おいしい出雲の一日】 タコライス ぎゅうにゅう 牛乳 トマトとレタスのサラダ コンソメスープ 	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩麹焼き ポテトサラダ こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁
12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ アーモンドあえ わかだけじる 若竹汁 	13 アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の バーベキューソースかけ イタリアンサラダ カレースープ	14 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 カツオカツ だいこん 大根サラダ 	15【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き ごまあえ たま 玉ねぎのみそ汁	16 さばそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 まめなサラダ わかめスープ ヨーグルト
19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きとうふハンバーグ 三色あえ さんしよく だんご汁	20 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き りっちゃんの元気サラダ わかくき 若草ポタージュ	21 ジャージャー麺 めん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) もやし中華あえ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の甘酢あんかけ き ぼ だいこん いたに 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ 青菜とコーンのあえもの あおな かきたま汁
26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの照り焼き いそかあえ じる ぶた汁	27 パン イチゴジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の レモンペッパー焼き ジャーマンポテト ポトフ	28 カレーうどん うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの から ピリ辛ソースかけ やさい 野菜の昆布あえ	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の生姜焼き なつとう 納豆サラダ はるさめ 春雨スープ	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ささみフライ ばいにく 梅肉あえ じる じゃがいものみそ汁



たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん 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	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 にら	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》

こめ ぎゅうにゅう さわら とうふ あつあ あぶらあ たまご ねぎ きゅうり

