



# 5月こんだてひょう



令和8年(2026)5月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>ちや ひだり しる みぎ 茶わんは左、汁わんは右に おきましょう。</p>	 <p>こころ 心をこめて『いただきます』 『ごちそうさま』を言いましょう</p>	 <p>ちや わんは 手にも 持ちましょう はしは 正しく 持ちましょう</p>	 <p>くち と 口を閉じて、よくかんで 食べましょう</p>	<p>1【こどもの日献立】</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく あ とり肉のから揚げ</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>わかたけ じる 若竹汁</p> <p>かしわもち</p>
<p>こんげつ もくひょう しよくじ まも たの た 今月の目標 『食事のマナーを守って楽しく食べよう』</p>				
 <p>せすじ の 背筋をピンと伸ばして 食べましょう</p>	 <p>しよくじゆう たの わだい 食事中は楽しい話題に しまししょう</p>	 <p>しよっき た 食器に食べものがついて いないか確認して片付けを しまししょう</p>	<p>7</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのピリ辛ソースかけ やさい こんぶ 野菜の昆布あえ</p> <p>にくだんご ちゅうか 肉団子の中華スープ</p>
<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく や ぶた肉のみそ焼き</p> <p>わふう 和風ドレッシングサラダ</p> <p>じる はんぺんのすまし汁</p>	<p>12【おいしい出雲の一日】</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのスパイス焼き</p> <p>トマトとレタスのサラダ</p> <p>わかき 若草ポタージュ</p>	<p>13</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>おかかあえ</p>	<p>14</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>レモンドレッシングサラダ</p>	<p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのフライ</p> <p>キャベツのツナあえ</p> <p>じる ぶた汁</p>
<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しおこうじや さけの塩麹焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>じる なめこ汁</p>	<p>19</p> <p>パインパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>サラノバレタスのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>20</p> <p>ごもく 五目あんかけラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>たま 玉ねぎソースかけ</p> <p>だいこん 大根のしそあえ</p> <p>じる だんご汁</p>	<p>22</p> <p>とりそぼろどんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あおな 青菜とコーンのあえもの</p> <p>わかめスープ</p>
<p>25【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく こうみや 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>26</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく ぶた肉の</p> <p>バーベキューソースかけ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>カレースープ</p>	<p>27</p> <p>スパゲッティーミートソース</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>ようしょう ちゅう (幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>どうふ マーボー豆腐</p>	<p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのあま酢あんかけ</p> <p>いそ香あえ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>



# 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 <small>しよくひん</small>	からだちようし との おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (和功リ-)
1	金	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なっとう ハム とうふ みそ	しょうが 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 ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ ふ かしわもち	(幼) 588 (小) 726 (中) 896
7	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィナー	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ごはん こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ドレッシング マカロニ さとう	(幼) 496 (小) 603 (中) 759
8	金	ぎゅうにゅう さば こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 513 (小) 625 (中) 795
11	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつお はんぺん	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん ドレッシング	(幼) 431 (小) 548 (中) 688
12	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく	パセリ トマト レタス きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース バジル	パン くらざとう あぶら さとう こむぎこ	(幼) 468 (小) 603 (中) 746
13	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ パプリカ こまつな もやし	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 429 (小) 587 (中) 712
14	木	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	(幼) 538 (小) 651 (中) 826
15	金	ぎゅうにゅう あじ かつお ぶたにく とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	(幼) 452 (小) 558 (中) 708
18	月	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん なめこ たまねぎ だいこん	ごはん アーモンド	(幼) 425 (小) 526 (中) 670
19	火	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	パイナップル サラノバレタス ブロッコリー きゅうり とうもろこし セロリ トマト にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン ドレッシング あぶら マカロニ	(幼) 481 (小) 615 (中) 760
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご わかめ とりにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん でんぷん あぶら さとう	(幼) 419 (小) 596 (中) 719
21	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん しそ ねぎ	ごはん でんぷん さとう あぶら だんご	(幼) 471 (小) 601 (中) 755
22	金	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン わかめ	しょうが さやいんげん とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう	(幼) 439 (小) 560 (中) 709
25	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	(幼) 459 (小) 583 (中) 739
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん エリンギ パセリ	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	(幼) 480 (小) 631 (中) 776
27	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ レタス きゅうり	ソフトめん あぶら ごはん さとう	(幼) 520 (小) 676 (中) 820
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング ごま	(幼) 496 (小) 607 (中) 792
29	金	ぎゅうにゅう さわら のり あつあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 474 (小) 584 (中) 742



こんげつ じもと しよくざい  
《今月の地元食材》

こめ きゅうにゅう あつあ あぶらあ  
米 牛乳 とうふ 厚揚げ 油揚げ ねぎ しいたけ サラノバレタス

