

5月こんだてひょう



令和7年(2025)5月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひょう しょくじ まも たの た 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 さちそうさま 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 ぶたにくのしょうがやき バンサンスー たけのこのみそ汁 ミニたいやき	2 パン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごまじゃこサラダ カレースープ
よい しせい た 良い姿勢で食べよう	しょっき した ち 食器やはしを 正しく持とう	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ はな 花ふのすまし汁	8【おいしい出雲の一日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづけ りっちゃんのげんき元気サラダ いすも 出雲しいたけのみそ汁	9 りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 とうふハンバーグのたまねぎソースかけ こまつな 小松菜サラダ えーびーレー ABCスープ
12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしお塩こうじ焼き さんしょく 三色あえ なめこ汁	13 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 バークドフランク はなやさい 花野菜のサラダ	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しシューマイ (よう・小2個、中3個) きゅうりのごま酢あえ にく 肉じゃがキムチ	15 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	16 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのこうそう香草あげ きりぼしだいこん 切干大根の マヨネーズあえ フルーツポンチ
19【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁	20 きつねうどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしのこめこ米粉あげ キャベツのツナあえ	21 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かい 海そうサラダ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き あまず 甘酢あえ けんちん汁	23 パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ レタスとトマトのサラダ ミートボールのスープ
26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしおや 塩焼き こんぶあえ かきたま汁	27 チャンポンメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き もやしのナムル	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン もみのりおひたし はるさめ 春雨スープ	29 まめなそぼろどんぶり 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	30 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

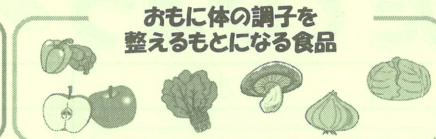
※都合により献立を変更することがあります。



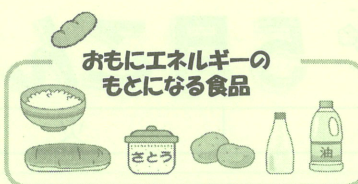
食 品 の は た ら き



おもとに体をつくる
もとになる食品



おもとに体の調子を
整えるもとになる食品



おもとにエネルギーの
もとになる食品

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(44007)

1	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たけのこ だいこん ねぎ	ごはん マロニー さとう ごまあぶら たいやき	567 699 868
2	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	パン あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	505 620 758
7	水	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし あつあげ	きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ ほししいたけ こまつな	ごはん さとう ふ	510 611 795
8	木	ぎゅうにゅう あじ ハム こんぶ かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	496 625 789
9	金	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく まぐろ ベーコン	りんご たまねぎ こまつな きゅうり にんじん さやいんげん	パン でんぶん マカロニ パンこ さとう あぶら じゃがいも	490 638 797
12	月	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	457 581 731
13	火	ぎゅうにゅう ベーコン ポークフランク	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー キャベツ	ごはん あぶら スパゲッティ こむぎこ さとう バター	531 733 883
14	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	きゅうり キャベツ 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 こむぎこ ごま さとう じゃがいも あぶら でんぶん	519 591 798
15	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	492 622 786
16	金	ぎゅうにゅう さけ ハム こんぶ	バジル きりぼしだいこん キャベツ にんじん パナナ みかん もも パイナップル	パン くるさとう でんぶん あぶら マヨネーズ さとう ゼリー しらたまだんご ナタデココ	607 781 969
19	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん ごま	464 585 743
20	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし まぐろ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら うどん こめこ さとう	405 605 734
21	水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ こんぶ	ピーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん ごま ドレッシング	501 635 804
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう れんこん ねぎ	ごはん さとう	522 656 830
23	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが レタス トマト きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら ドレッシング	491 637 789
26	月	ぎゅうにゅう さば こんぶ たまご あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん でんぶん さとう	459 584 736
27	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく もやし きゅうり ほししいたけ	ごはん あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	449 635 738
28	水	ぎゅうにゅう とりにく のり ハム	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	465 587 744
29	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム あつあげ わかめ	グリーンピース しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング	473 598 758
30	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず	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 パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも	511 656 797

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、ねぎ、きゅうり、生しいたけ、トマト、小松菜、チンゲンサイ、ジャンボピーマン

