



5月こんだてひょう



令和8年(2026)5月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>ちゃわんは左、汁わんは右におきましょう。</p>	 <p>「いただきます」「ごちそうさまでした」は心をこめていしましょう。</p>	 <p>茶わんは手に持ちましょう。はしは正しく持ちましょう。</p>	 <p>口を閉じて、よくかんで食べましょう。</p>	<p>1</p> <p>パン ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉の レモンソースかけ カラフルサラダ カレースープ</p>
<p>今日の給食目標 『食事のマナーを守って楽しく食べよう』</p>			<p>7【こどもの日献立】 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 チーズ入りささみフライ(小・中) ささみフライ(幼) キャベツのツナあえ わかたけじる若竹汁 かしわもち</p> 	<p>8</p> <p>パン ぎゅうにゅう牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ ひじき入りサラダ しん新じゃがいもの コンソメスープ</p>
 <p>せすじ背筋をピンと伸ばして食べましょう。</p>	 <p>しよくちゆう食事中は、楽しい会話にしましょう。</p>	 <p>しよき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ょう。</p>	<p>14</p> <p>まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう牛乳 もやしのナムル あつあ厚揚げのみそ汁</p> 	<p>15</p> <p>こくとう黒糖パン ぎゅうにゅう牛乳 ホキの香草揚げ コールスローサラダ コーンクリームスープ</p> 
<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のごまみそ焼き あまず甘酢あえ はな花心のすまし汁</p> 	<p>12</p> <p>ちゃんぽんめん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう牛乳 あ揚げギョーザ (幼・小2こ/中3こ) かい海そうサラダ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あじの南蛮づけ きりぼしだいこん切干大根の マヨネーズあえ はるさめ春雨スープ</p>	<p>21</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう牛乳 ハムカツ かわりあえ</p>  	<p>22</p> <p>パン くろまめ黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう牛乳 さけの レモンペッパー焼き ごまじゃこサラダ えーびーレーABCスープ</p>
<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばのおろしかけ さんしよく三色あえ かきたま汁</p>	<p>19</p> <p>ごもく五目うどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう牛乳 うの花コロッケ れんこんの ごまドレサラダ</p>	<p>20【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわらの塩こうじ焼き トマトと レタスのサラダ いずも出雲しいたけの豚汁</p>  	<p>28【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉の香味焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁</p>	<p>29</p> <p>セルフサンド 「パン しるみぎかな白身魚フライ ぎゅうにゅう牛乳 レタスとコーンのサラダ ミネストローネ</p>
<p>25</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにくあまず豚肉の甘酢あんかけ おかかあえ なめこ汁</p>	<p>26</p> <p>ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう牛乳 いわしのカリカリフライ (幼・小2こ/中3こ) だいこん大根サラダ</p>	<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばの塩焼き レモンドレッシングサラダ にく肉じゃがキムチ</p> 	<p>28【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉の香味焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁</p>	<p>29</p> <p>セルフサンド 「パン しるみぎかな白身魚フライ ぎゅうにゅう牛乳 レタスとコーンのサラダ ミネストローネ</p>

※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



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモン レタス パプリカ とうもろこし たまねぎ れんこん エリンギ にんじん きゅうり パセリ	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	506 658 806
7	木	ぎゅうにゅう とりにく チーズ(小・中) かつお あつあげ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かしわもち	550 686 811
8	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しめじ こまつな	パン でんぷん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	452 588 726
11	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム わかめ あつあげ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごはん ごま さとう ふ	506 636 803
12	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき わかめ こんぶ	きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく にら とうもろこし レタス きゅうり	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま ドレッシング	428 608 762
13	水	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく	たまねぎ パプリカ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう しめじ もやし にんじん チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	507 636 810
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず あつあげ みそ	グリーンピース しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	485 610 778
15	金	ぎゅうにゅう ホキ だいたず	にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	パン くるぎとう でんぷん あぶら バター こむぎこ さとう	514 668 830
18	月	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	475 603 759
19	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお おから ひじき	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ れんこん こまつな ごぼう	うどん ごはん(小・中) さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング	416 602 730
20	水	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく あつあげ みそ	トマト レタス きゅうり しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら	474 602 757
21	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり なす なたまめ だいこん れんこん しそ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん パンこ	542 684 825
22	金	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ ウィンナー	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	パン くるまめきなこクリーム あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも	507 641 771
25	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なめこ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	511 643 814
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いわし わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	スパゲッティ ごはん(小・中) あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも こめこ	515 706 896
27	水	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい たまねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう あぶら じゃがいも	516 650 818
28	木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま	478 602 767
29	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいたず	レタス きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも	468 614 748

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、きゅうり、ねぎ、しいたけ

