



5月こんだて写真



令和7年(2025)5月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金	
こんげつ きゅうしよく もくひょう しよくじ 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 いただきます! くち と 口を閉じてしっかりかもう			1 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ レタスのサラダ コンソメスープ	2 こどもの日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ わかたけじる 若竹汁 ミニたい焼き	
よい しせい た 良い姿勢で食べよう しよくき 食器やはしを 正しく持とう			7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き きゅうりの中華和え はるさめ 春雨スープ	8 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン りっちゃんの元気サラダ ABCスープ	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きさばの ごまみそだれかけ こまつな いそか あ 小松菜の磯香和え あつあ 厚揚げのおすまし
12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ さんしよく 三色おひたし じゃがいものみそ汁	13 クリームスパゲッティ おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけの レモンペッパー焼き カラフルサラダ	14 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 ごま和え たまねぎのみそ汁	15 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ だいこん 大根のサラダ ミネストローネ	16 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ かわり和え	
19 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのなんばんづ 南蛮漬け トマトのサラダ かきたま汁	20 わかめうどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ なっとう 納豆サラダ	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめ煮 梅煮 かいそう 海藻サラダ ふたじる 豚汁 ミニトマト2こ (幼なし)	22 パン 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉の バーベキューソース ツナサラダ カレースープ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あます チキンの甘酢だれ こんぶ和え なめこ汁	
26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のスタミナ焼き きりぼしだいこん 切干大根の のりマヨサラダ いすち 出雲しいたけのみそ汁	27 とんこつみそラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 こいわしのこめにあ こいわしの米粉揚げ やさい ちゅうか あ 野菜の中華和え	28 まめなカレーそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん あます あ 大根の甘酢和え わかめスープ	29 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の マーマレード焼き グリーンサラダ キャロットポタージュ	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおかツ じゃこサラダ ごまキムチ汁	

※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



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	レタス きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく	パン いちごジャム さとう じゃがいも あぶら	617 758 464
2	金	牛乳 とり肉 とうふ わかめ あずき	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ レッドキャベツ にんじん とうもろこし たけのこ たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	671 837 538
7	水	牛乳 ツナ あつあげ とり肉 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら ごま はるさめ でんぷん こむぎこ	623 764 479
8	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ チキンウインナー	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン くらざとう あぶら さとう マカロニ じゃがいも	617 760 472
9	金	牛乳 さば みそ のり あつあげ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	600 753 454
12	月	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ パンこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	652 817 541
13	火	牛乳 とりにく さけ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな レモン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	ソフトめん こめ (小中) あぶら さとう こむぎこ	676 820 466
14	水	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ ごまあぶら ごま	603 761 472
15	木	牛乳 ホキ ベーコン わかめ だいず いんげん豆	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも チョコクリーム	630 753 493
16	金	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ しそ	こめ じゃがいも あぶら	679 855 530
19	月	牛乳 さわら ハム とうふ たまご	パプリカ トマト きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	629 796 492
20	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ ぶた肉 なっとう ハム みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん こめ (小中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう	675 842 471
21	水	牛乳 いわし ハム ぶた肉 あつあげ みそ こんぶ わかめ	とうもろこし レタス きゅうり ごぼう にんじん ねぎ うめ ミニトマト (小中)	こめ じゃがいも でんぷん さとう	601 762 485
22	木	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	にんにく しょうが りんご レモン きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	パン くらめきなこクリーム じゃがいも さとう でんぷん あぶら	642 770 509
23	金	牛乳 とり肉 こんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん なめこ だいこん こまつな	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	629 794 490
26	月	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 のり とうふ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ もやし ねぎ たまねぎ	こめ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	647 820 508
27	火	牛乳 ぶた肉 みそ いわし	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にんにく レタス だいこん	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら さとう ごまあぶら こめこ	651 786 442
28	水	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいず いんげん豆 わかめ あつあげ	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら ごま	630 798 493
29	木	牛乳 とり肉 ベーコン	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	パン さとう マーマレード じゃがいも こむぎこ あぶら	640 782 492
30	金	牛乳 かつお こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ぶた肉 あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら	616 801 503