



5月こんだてひょう



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	
<p>こんげつ きゅうしゅく もくひょう しょくじ まも たの た べよう</p> <p>今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>こころ しょくじ</p> <p>心をこめて食事の あいさつをしよう さちそうさま</p> <p>いただきます!</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>くち と</p> <p>口を閉じてしっかりかもう</p> </div> </div>			1	2 こどもの日献立	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>よい せいせい た</p> <p>良い姿勢で食べよう</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>しょくき した</p> <p>食器やはしを 正しく持とう</p> </div> </div>			7	8	9
12	13	14 出雲市共通献立	15	16	
19 おいしい出雲の一日献立	20	21	22	23	
26	27	28	29	30	

※都合により献立を変更することがあります。



たべものののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を とどめる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	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 くるごさとう 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 くるまめきなこクリーム 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 マーメイド 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