



5月こんだてひょう

Menu da refeição Escolar de Maio



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
Meta deste mês: Vamos comer respeitando as boas maneiras! Agradeça, de coração, pela ばちそうさま Comer mantendo uma boa Segurar a tigela e o hashi			1	2
			Pão Geleia de morango Leite Hambúrguer com molho demiglace Salada de alface Consome	Menu do dia das Arroz Leite Frango frito Salada de brócolis Sopa com broto de bambu e alga wakame Mini Taiyaki
			7	8
			Arroz Leite Rolinho primavera Salada de pepino com tempero chinês Sopa com macarrão harrusame	Pão de açúcar mascavo Leite Frango com especiarias Salada energética da Ricchan Sopa de letrinha:
			14	15
Menu Comum de			Pão Creme de chocolate Leite Peixe branco frito Salada de daikon (nabo) Minestrone	16
12	13	14	15	16
Arroz Leite Bolinho frito de carne moída Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa de missô com batata	Espaguete cremoso Onigiri (yochien sem) Leite Salmão assado com lemon pepper Salada colorida	Arroz Leite Frango grelhado Salada com gergelim Sopa de missô com cebola	Pão Creme de chocolate Leite Peixe branco frito Salada de daikon (nabo) Minestrone	 Arroz com curry Leite Bife de presunto Salada de vegetais variados
19	20	21	22	23
Dia do menu Oishii Arroz Leite Peixe com molho avinagrado Salada de tomate Sopa com ovo	Udon com alga wakame Onigiri (yochien sem) Leite Croquete de porco Salada de natto	Arroz Leite Sardinha cozida com ameixa Salada de algas Sopa de missô com porco e vergetais 2 tomates cereja (yochien sem)	Pão Creme de soja preta e kinako Leite Porco com molho barbecue Salada com atum Sopa de curry	Arroz Leite Frango com molho agri-doce Salada com alga kombu Sopa de missô com cogumelo nameko
26	27	28	29	30
Arroz Leite Porco grelhado Salada de daikon seco em tiras com nori e maionese Sopa de missô com cogumelo shitake de Izumo	Lámen com caldo de porco com missô Onigiri (yochien sem) Leite Mini sardinhas fritas Salada com tempero chinês	Tigela de arroz com carne moída, feijão e curry Leite Salada de daikon com tempero agri-doce Sopa de alga wakame	 Pão de abóbora Leite Frango grelhado com marmelada Salada verde Creme de cenoura	Arroz Leite Peixe empanado Salada com peixe seco pequeno Sopa de missô com gergelim e kimchi

※O menu está sujeito à alterações.



たべものののはたらき



Energia
(Caloria)

日	曜日	体をつくる食品 もとなる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの もとなる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
1	木	Leite, Frango, Carne de porco, Bacon	Alface, Pepino, Pimentão colorido, Cenoura, Cebola, Cogumelo shimeji, Gengibre, Alho	Pão, Geleia de morango, Açúcar, Batata inglesa, Óleo	617 758 464
2	金	Leite, Frango, Tofu, Wakame (alga), Feijão azuki	Gengibre, Alho, Brócolis, Repolho, Repolho roxo, Cenoura, Milho, Broto de bambu, Cebola	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	671 837 538
7	水	Leite, Atum, Tofu grosso frito, Frango, Carne de porco	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Broto de bambu, Pepino, Kikurage (cogumelo), Chingensai (folha)	Arroz, Óleo, Gergelim, Macarrão harusame, Amido, Farinha de trigo	623 764 479
8	木	Leite, Frango, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Linguíça de frango	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Açúcar, Macarrão, Batata inglesa	617 760 472
9	金	Leite, Peixe (cavala), Missô, Alga nori, Tofu grosso frito, Alga wakame	Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Cebola, Cogumelo shiitake	Arroz, Amido, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim	600 753 454
12	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu, Missô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Farinha de rosca, Amido, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Batata inglesa	652 817 541
13	火	Leite, Frango, Salmão, Presunto	Cebola, Cenoura, Cogumelo paris, Komatsuna (folha), Limão, Repolho, Repolho roxo, Pepino	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	676 820 466
14	水	Leite, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Alho, Gengibre, Repolho, Espinafre, Alho, Cebola, Cogumelo enoki, Komatsuna (folha)	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim	603 761 472
15	木	Leite, Peixe (hoki), Bacon, Alga wakame, Soja, Feijão branco	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Repolho, Tomate	Pão, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Batata inglesa, Creme de chocolate	630 753 493
16	金	Leite, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Berinjela, Raiz de lótus, Natamame (tipo de vagem), Shissô (folha)	Arroz, Batata inglesa, Óleo	679 855 530
19	月	Leite, Peixe (serra-oriental), Presunto, Tofu, Ovo	Pimentão colorido, Tomate, Pepino, Repolho, Cebola, Shitake, Cenoura, Cebolinha	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar	629 796 492
20	火	Leite, Tofu fino frito, Frango, Alga wakame, Carne de porco, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Espinafre, Repolho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Batata inglesa, Maionese, Açúcar	675 842 471
21	水	Leite, Sardinha, Presunto, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô, Alga kombu, Alga wakame	Milho, Alface, Pepino, Raiz de bardana, Cenoura, Cebolinha, Ameixa, Tomate cereja (primário e ginásio)	Arroz, Batata inglesa, Amido, Açúcar	601 762 485
22	木	Leite, Carne de porco, Atum, Frango	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Pepino, Cenoura, Repolho, Cebola, Chingensai (folha)	Pão, Creme de soja preta e kinako, Batata inglesa, Açúcar, Amido, Óleo	642 770 509
23	金	Leite, Frango, Alga kombu, Tofu fino frito, Missô	Cebola, Maçã, Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cogumelo nameko, Daikon (soja), Komatsuna (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	629 794 490
26	月	Leite, Carne de porco, Missô, Frango, Alga nori, Tofu	Daikon seco em tiras, Pepino, Cenoura, Milho, Shitake, Broto de feijão, Cebolinha, Cebola	Arroz, Gergelim, Açúcar, Maionese, Batata inglesa	647 820 508
27	火	Leite, Carne de porco, Missô, Sardinha	Cebola, Cenoura, Broto de bambu, Repolho, Alho, Alface, Daikon (nabo)	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Farinha de arroz	651 786 442
28	水	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Soja, Feijão branco, Alga wakame, Tofu grosso frito	Gengibre, Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Açúcar, Óleo, Gergelim	630 798 493
29	木	Leite, Frango, Bacon	Abóbora, Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Cogumelo eringi, Salsinha	Pão, Açúcar, Marmelada, Batata inglesa, Farinha de trigo, Óleo	640 782 492
30	金	Leite, Peixe (Bonito), Alga kombu, Alga wakame, Peixe seco pequeno, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Repolho, Espinafre, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga, Cebola, Gengibre	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim	616 801 503