



5月こんだてひょう



令和8年(2026)5月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>茶わんは左、汁わんは右に おきましょう。</p>	 <p>心をこめて『いただきます』 『ごちそうさま』を言いましょう</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>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのごまみそかけ きりぼしだいこん すのもの 切干大根の酢の物</p> <p>のっぺい汁</p>
<p>こんげつ もくひょう しよくじ まも たの た 今月の目標『食事のマナーを守って楽しく食べよう』</p>				
 <p>せすじ 背筋をピンと伸ばして 食べましょう</p>	 <p>しょくじちゆう たの わだい 食事中は楽しい話題に しまししょう</p>	 <p>しょくじに たべものがついて いないか確認して片付けを しまししょう</p>	<p>7</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 しろみぎかな 白身魚フライ</p> <p>コールスローサラダ ミネストローネ</p>	<p>8 こどもの日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のカレーあげ さんしよく 三色おひたし わかたけじる 若竹汁</p> <p>ミニたい焼き</p>
<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジフライ ポテトサラダ すまし汁</p>	<p>12</p> <p>ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ かいそう 海藻サラダ</p>	<p>13 出雲市共通献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の香味やき ごま和え たまねぎのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ デミグラスソースかけ ツナサラダ えーびーレー ABCスープ</p>	<p>15</p>  <p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ れんこんサラダ</p>
<p>18 おいしい出雲の1日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのなんばんづ なまばんづ 南蛮漬け トマトのサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>19</p> <p>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</p> <p>ぎょうざ(2こ) やさい ちゅうか 野菜の中華サラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおカツ だいこん あまず 大根の甘酢あえ ぶたじる 豚汁</p>	<p>21</p>  <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパイシーチキン グリーンサラダ グリーンポタージュ</p>	<p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの香味フライ ほうれん草のおひたし けんちん汁</p>
<p>25</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル たまご 卵スープ</p>	<p>26</p> <p>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</p> <p>さけのレモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ</p>	<p>27</p>  <p>(幼のみ) まめなカレーそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かわり和え わかめスープ</p>	<p>28</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにくのからあげ カラフルサラダ コンソメスープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮 だいこん 大根のごまマヨ和え あつあげのすまし汁 ミニトマト2こ(幼なし)</p>

※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	金	牛乳 さば みそ とりにく あつあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん じゃがいも	602 783 481
7	木	牛乳 ホキ ハム ベーコン だいず いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな トマト	パン くろまめきなこクリーム さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	630 754 508
8	金	牛乳 とりにく わかめ とうふ あずき	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	626 782 506
11	月	牛乳 あじ ハム とうふ わかめ	きゅうり とうもろこし だいこん にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ でんぷん パンこ	611 768 490
12	火	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく こんぶ わかめ ハム	にんじん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり	うどん こめ (小中) あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	624 749 456
13	水	牛乳 とりにく 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 こまつな	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも	588 747 472
14	木	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ ウィンナー	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん こむぎこ	597 747 453
15	金	牛乳 とりにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん にんにく れんこん きゅうり キャベツ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	621 766 483
18	月	牛乳 さわら ハム とうふ みそ	パプリカ トマト きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ レモン	こめ でんぷん あぶら さとう	589 748 472
19	火	牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし にんにく レタス きゅうり キャベツ にら しょうが	こめ (小中) あぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	609 771 441
20	水	牛乳 かつお ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	588 765 490
21	木	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ グリンピース にんじん	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	632 775 494
22	金	牛乳 いわし かつおぶし とうふ とりにく	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ パセリ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ ごま	621 747 496
25	月	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	591 748 472
26	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 とうもろこし チンゲンサイ レモン ブロッコリー きゅうり キャベツ	こめ (小中) ソフトめん あぶら さとう こむぎこ	642 774 462
27	水	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず いんげんまめ わかめ あつあげ	しょうが キャベツ きゅうり しそ にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん なす れんこん なたまめ	こめ あぶら さとう	590 748 472
28	木	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく キャベツ パセリ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	パン くろさとう でんぷん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	651 800 503
29	金	牛乳 さば みそ とりにく あつあげ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ ミニトマト	こめ マヨネーズ ごま さとう	633 820 528