



# 5月こんだて写真



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	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>ちやわんはひだり、じゆわんはみぎ 茶わんは左、汁わんは右に おきましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>こころをこめて『いただきます』 『ごちそうさま』を言しましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>ちやわんはてに持ちましょう はしは正しく持ちましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>くちを閉じて、よくかんで 食べましょう</p> </div> </div>				1  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さばのごまみそかけ まりほしいん すのもの 切干大根の酢の物 のっぺい汁	
<p>こんげつ もくひよう しょくじ <b>今月の目標「食事のマナーを守って楽しく食べよう」</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>せまじの 背筋をピンと伸ばして 食べましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>しょくじの 食事中は楽しい話題に しましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>しょくじの 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> </div> </div>				7  パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゆうにゆう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	8 <b>こどもの日献立</b>  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 にく とりのカレーあげ さんしよく 三色おひたし わかたけじる 若竹汁 ミニたい焼き
11  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 アジフライ ポテトサラダ すまし汁	12  ごもく 五目うどん おむすび (幼なし) ぎゆうにゆう 牛乳 メンチカツ かいそう 海藻サラダ	13 <b>出雲市共通献立</b>  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 にく とりの香味やき ごま和え たまねぎのみそ汁	14  パン ぎゆうにゆう 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ ツナサラダ えーびーしー ABCスープ	15  カレーライス ぎゆうにゆう 牛乳 オムレツ れんこんサラダ	
18 <b>おいしい出雲の1日献立</b>  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 なんぼんづ さわらの南蛮漬け トマトのサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	19  とんこつみそラーメン おむすび (幼なし) ぎゆうにゆう 牛乳 ぎょうざ (2こ) やさしい ちゅうか 野菜の中華サラダ	20  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 かつおカツ だいこん あまず 大根の甘酢あえ ふたじる 豚汁	21  パン ぎゆうにゆう 牛乳 スパイシーチキン グリーンサラダ グリーンポタージュ	22  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 こうみ いわしの香味フライ ほうれん草のおひたし けんちん汁	
25  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ もやしのだんご たまご 卵スープ	26  クリームスパゲッティ おむすび (幼なし) ぎゆうにゆう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ	27  まめなカレーそぼろ丼 ぎゆうにゆう 牛乳 かわりえ わかめスープ	28  こくとう 黒糖パン ぎゆうにゆう 牛乳 ふたにく 豚肉のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	29  ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 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)	

※都合により献立を変更することがあります。

# たべもののほたらき



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 ととのえる食品	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