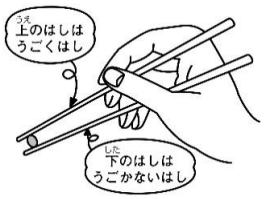
5月こんだて写真

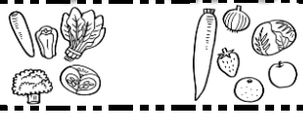
令和6年（2024） 5月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 **食事のマナーを守って楽しく食べよう** ★感謝の気持ちをこめて あいさつをしましょう ★よい姿勢で 食べましょう★ 		1 こどもの日献立 ごはん　ミニたいやき 牛乳 ミートボールの デミグラスソースがけ 三色おひたし 若竹汁 	2 にんじんパン 牛乳 とり肉の マーマレードやき グリーンサラダ コーンクリームスープ 	**正しいはしの持ち方が出来ていますか？** 
ご飯食器と汁食器の置き方は良いですか？ 	7 五目うどん おむすび（幼なし） 牛乳 あじフライ キャベツのいそかあえ 	8 ごはん 牛乳 とりのからあげ おかかあえ なめこ汁 	9 パン チョコクリーム 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース コールスローサラダ カレースープ 	10 菜めし 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 切干大根の マヨネーズサラダ のっぺい汁
13 ごはん 牛乳 さばのしおやき かいそうサラダ ぶた汁 	14 ちゃんぽんめん おむすび（幼なし） 牛乳 春巻き アーモンドあえ 	15 ごはん 牛乳 ぶた肉のたつたあげ ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 	16 こくとうパン 牛乳 さわらの レモンペッパーやき りっちゃんの元気サラダ ABCスープ 	17 おいしい出雲の一日献立 ごはん めのは 牛乳 あじの南蛮づけ サラノバレタスのサラダ かきたま汁

20	21	22	23	24
ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル 春雨スープ	クリームスパゲッティ おむすび（幼なし） 牛乳 枝豆いりメンチカツ ひじきサラダ	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうのごまマヨサラダ けんちん汁 ミニトマト２こ（幼なし）	パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 さけの青のりあげ こんぶあえ 新玉ねぎのみそ汁
27	28 出雲市共通献立	29	30	31
ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースがけ かわりあえ すまし汁	塩ラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 こいわしの米粉あげ 野菜の中華あえ	カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ 根菜のごまあえ	パン いちごジャム 牛乳 白身魚フライ キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 とりの香味やき わかめの甘酢あえ 出雲しいたけのみそ汁

※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	水	牛乳　とり肉　ぶた肉 とうふ　わかめ　あずき	ほうれんそう　もやし　にんじん たけのこ　たまねぎ　えのき	こめ　ごま　ごまあぶら さとう　こむぎこ	605 751 483
2	木	牛乳　とり肉　ベーコン	にんじん　レタス　きゅうり ブロッコリー　とうもろこし たまねぎ　パセリ	パン　さとう　マーマレード あぶら　こむぎこ	642 786 490
7	火	牛乳　とり肉　あぶらあげ あじ　のり	ごぼう　にんじん　ねぎ　ほししいたけ キャベツ　もやし　たまねぎ	うどん　こめ（小中） パンこ　あぶら　こむぎこ	626 753 442
8	水	牛乳　とり肉　かつおぶし あつあげ　みそ	しょうが　にんにく　ほうれんそう もやし　にんじん　とうもろこし なめこ　たまねぎ　こまつな	こめ　でんぷん　こむぎこ あぶら　じゃがいも	676 851 529
9	木	牛乳　ぶた肉　とり肉	にんにく　しょうが　りんご　レモン キャベツ　レッドキャベツ　たまねぎ とうもろこし　きゅうり チンゲンツァイ　にんじん	パン　チョコクリーム　さとう あぶら　じゃがいも	615 741 484
10	金	牛乳　ハム　こんぶ とり肉 ぶた肉	だいこんば　きりぼしだいこん キャベツ　にんじん　こんにゃく ごぼう　ねぎ　かぼちゃ　たまねぎ	こめ　パンこ　あぶら マヨネーズ　でんぷん じゃがいも	659 861 537
13	月	牛乳　さば　こんぶ　わかめ ハム　ぶた肉　みそ あぶらあげ	キャベツ　にんじん　きゅうり ごぼう　こんにゃく　ねぎ	こめ　あぶら じゃがいも　ごま	637 800 480
14	火	牛乳　ぶた肉　かまぼこ ひじき	こまつな　きくらげ　にんじん　もやし たまねぎ　にんにく　ほうれんそう ねぎ　しょうが　キャベツ	ちゅうかめん　こめ（小中） あぶら　アーモンド はるさめ　こむぎこ	688 799 459
15	水	牛乳　ぶた肉　あぶらあげ みそ	しょうが　もやし　きゅうり にんじん　しそのは　たまねぎ しめじ　ねぎ	こめ　こむぎこ　でんぷん あぶら　じゃがいも	668 841 523
16	木	牛乳　さわら　ハム　こんぶ かつおぶし　とり肉	レモン　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	パン　くろざとう　あぶら さとう　マカロニ　じゃがいも	609 744 462
17	金	牛乳　いたわかめ　あじ ハム　あつあげ　たまご	たまねぎ　ジャンボピーマン にんじん　ほししいたけ　ねぎ きゅうり　サラノバレタス	こめ　でんぷん　あぶら さとう	656 827 513
20	月	牛乳　とり肉　ツナ あつあげ	もやし　きゅうり　にんじん　たまねぎ チンゲンツァイ	こめ　でんぷん　こむぎこ あぶら　ごまあぶら　ごま はるさめ	664 837 520
21	火	牛乳　とり肉　とうふ ひじき	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム とうもろこし　チンゲンツァイ キャベツ　ブロッコリー　えだまめ	ソフトめん　こめ（小中） あぶら　パンこ　こむぎこ	698 868 505
22	水	牛乳　いわし　とり肉　とうふ	うめ　ごぼう　にんじん　キャベツ こんにゃく　ねぎ　ミニトマト（小中）	こめ　ごま　マヨネーズ じゃがいも　さとう	610 756 469
23	木	牛乳　ハム　ツナ　ベーコン 白いんげん豆	きゅうり　にんじん　ほうれんそう たまねぎ　かぼちゃ　パセリ　トマト	パン　くろまめきなこクリーム	629 748 496
24	金	牛乳　さけ　あおのり　こんぶ あぶらあげ　みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　えのき	こめ　でんぷん　こむぎこ あぶら　じゃがいも	594 749 462
27	月	牛乳　とり肉　ぶた肉　とうふ わかめ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり　ねぎ しいたけ　にんじん　だいこん　たかな なす れんこん しそ しょうが	こめ　でんぷん　さとう	586 754 441
28	火	牛乳　ぶた肉　こいわし ハム	キャベツ　もやし　にんじん たけのこ　ねぎ　レタス　きゅうり	こめ（小中）　あぶら　こめこ ちゅうかめん　でんぷん ごまあぶら　さとう	650 788 445
29	水	牛乳　ぶた肉　たまご とり肉	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー にんにく りんご ほうれんそう れんこん ごぼう　キャベツ	こめ　じゃがいも　あぶら ごま	667 829 515
30	木	牛乳　ホキ　ハム ベーコン	キャベツ　きゅうり　たまねぎ ほうれんそう　にんじん　しめじ	パン　いちごジャム　パンこ あぶら　じゃがいも　こむぎこ	617 745 480
31	金	牛乳　とり肉　ツナ　わかめ とうふ　みそ	にんにく　しょうが　きゅうり もやし　にんじん　しいたけ ねぎ　たまねぎ	こめ　ごまあぶら　ごま さとう	602 764 472