



5月こんだて写真



令和5年(2023)年 5月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
1 こどもの日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ほうれんそうのごま和え わかたけじる 若竹汁 ミニたい焼き 	2 ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひじきサラダ	【今月の目標】 食事のマナーを考えて楽しく食事をしよう ★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。 ★口に食べ物が 入ったまましゃべらないようにしましょう。   		
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き だいこん ごま ず あ 大根のごま酢和え じゃがいものみそ汁	9 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 ハムステーキ カラフルサラダ	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのかば焼き こまつな いそ か あ 小松菜の磯香和え とうふだんごのおすまし	11 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ グリーンサラダ ABCスープ	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのみそ焼き なっとう 納豆サラダ すまし汁
15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ごまジャコサラダ ぶたじる 豚汁	16 きつねうどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつた あ 豚肉の竜田揚げ こんぶ和え	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのさいきょうや さけの西京焼き こんにゃくの のりマヨ和え けんちん汁	18 コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	19 おいしい出雲の一日献立 ごはん めのは ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづ あじの南蛮漬け レタスとトマトのサラダ かきたまみそ汁
				
				

22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね ^や 焼き ごぼうのごまマヨサラダ ごまキムチ ^{じる}	23 出雲市共通献立 しお 塩ラーメン おむすび ^{よう} （ ^な 幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げギョーザ（ ^こ 2個） やさい ^{ちゅうかあ} 野菜の中華和え	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ^{しろ} 豚肉の白ねぎソースかけ アーモンド ^あ 和え あつあ ^{しろ} 厚揚げのみそ汁	25 コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン りっちゃんの ^{げんき} 元気サラダ キャロットポタージュ	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ^に さんしよくあ 三色和え しん 新たまねぎのみそ汁 ^{しろ}
29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のフライ きんぴらごぼう わかめスープ	30 ごもく 五目うどん おむすび ^{よう} （ ^な 幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ かいそう 海藻サラダ	31 スパイシーカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわり ^あ 和え ミニトマト （ ^{よう} 幼1個/ ^こ 小中2個）	ただ ^も 正しいはしの持ち方 ^{かた} ができますか？ 正しいはしの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。	

つごう
都合により
こんだて
献立を
へんこう
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	月	牛乳 とり肉 とうふ わかめ あずき	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	630 790 495
2	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ひじき ツナ	キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり こまつな	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら こむぎこ パンこ	666 836 476
8	月	牛乳 さば わかめ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう ごま	621 784 461
9	火	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス レタス パプリカ きゅうり	ソフトめん こめ (小中) あぶら パター ごま こむぎこ	686 831 471
10	水	牛乳 さわら のり ぶた肉 とり肉 とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま パンこ	643 824 491
11	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 チキンウインナー	レタス にんじん きゅうり とうもろこし エリンギ たまねぎ キャベツ	パン くらざとう さとう あぶら マカロニ こむぎこ	640 806 468
12	金	牛乳 ぶた肉 みそ なつとう ハム あつあげ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ	647 827 494
15	月	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ マーマレード ごま あぶら じゃがいも	638 811 494
16	火	牛乳 あぶらあげ かまぼこ ぶた肉 こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	うどん こめ (小中) あぶら こむぎこ でんぷん	675 832 448
17	水	牛乳 さけ みそ ハム だいず のり とり肉 あつあげ	こんにゃく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん マヨネーズ	654 831 503
18	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン だいず きんときまめ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ レモン	パン いちごジャム こむぎこ パンこ でんぷん あぶら じゃがいも	658 798 539
19	金	牛乳 わかめ あじ たまご あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン レタス きゅうり トマト もやし にんじん しいたけ	こめ でんぷん あぶら さとう	634 812 484
22	月	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ たまねぎ れんこん	こめ マヨネーズ ごま さといも パンこ でんぷん ごまあぶら	651 804 498
23	火	牛乳 ぶた肉 ハム	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ にら レタス きゅうり	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	630 797 450
24	水	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	白ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん アーモンド	601 769 457
25	木	牛乳 とり肉 ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	675 822 526
26	金	牛乳 さば みそ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	622 813 505
29	月	牛乳 ホキ ぶた肉 わかめ あつあげ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ しめじ チンゲンツァイ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	621 783 480
30	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	うどん こめ (小中) じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま	637 805 449
31	水	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しそ しょうが ミニトマト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	673 840 505