



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
<p>こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標</p> <p>しよくじ まも たの た 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p> <p>かんしゃ きも ★感謝の気持ちをこめて</p> <p>あいさつをしましょう</p>  <p>しせい ★よい姿勢で</p> <p>た 食べましょう★</p> 	<p>1 こどもの日献立</p> <p>ごはん ミニたいやき ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースがけ さんしよく 三色おひたし わかたげる 若竹汁</p> 	<p>2</p> <p>にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりの肉の マーマレード焼き グリーンサラダ コーンクリームスープ</p> 	<p>ただ 正しいはしの持ち方が でき 出ていますか?</p> <p>うま 上のはしは うごくはし</p>  <p>した 下のはしは うごかないはし</p>	
<p>はんしよつき しるしよつき ご飯食器と汁食器の お かた よ 置き方は良いですか?</p> 	<p>7 ごもく 五目うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ キャベツのいそかあえ</p> 	<p>8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのからあげ おかかあえ なめこ汁</p> 	<p>9 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 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</p> 	<p>10 な 菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ きりほし だいこん 切干大根の マヨネーズサラダ のっぺい汁</p> 
<p>13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしおやき かいそうサラダ ぶた汁</p> 	<p>14 ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き アーモンドあえ</p> 	<p>15 ごはん ぎゅうにゅう 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</p> 	<p>16 こくとうパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの レモンペッパー焼き りっちゃんげんき 元気サラダ えーびーしー ABCスープ</p> 	<p>17 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん めのは ぎゅうにゅう 牛乳 なんばん 南蛮づけ サラノパレタスのサラダ かきたま汁</p> 

<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>もやしナムル</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>21</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ 枝豆いりメンチカツ</p> <p>ひじきサラダ</p>	<p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>ごぼうのごまマヨサラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>ミニトマト2こ (幼なし)</p>	<p>23</p> <p>パン</p> <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの青のりあげ</p> <p>こんぶあえ</p> <p>しんたま 新玉ねぎのみそ汁</p> 
				
<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグの たま 玉ねぎソースがけ</p> <p>かわりあえ</p> <p>すまし汁</p>	<p>28 出雲市共通献立</p> <p>しお 塩ラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こいわしのこめこ 米粉あげ</p> <p>やさしい ちゅうか 野菜の中華あえ</p>	<p>29 </p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>こんさい 根菜のごまあえ</p>	<p>30</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみ ざかな 白身魚フライ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>31</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのこらみ 香味やき</p> <p>わかめのあまず 甘酢あえ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</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	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 マーメレード 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 チンゲンツアイ 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 こんにやく 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 こんにやく 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 くらぎとう 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 サラノパレタス	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 チンゲンツアイ	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 チンゲンツアイ 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 こんにやく 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 くらめきなこクリーム	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