



5月こんだてひょう



令和8年(2026)5月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>ちゃ ひだり しる みぎ 茶わんは左、汁わんは右に おきましょう。</p>	 <p>「いただきます」「ごちそう さまでした」は心をこめて いしましょう。</p>	 <p>ちゃ わんは て も 茶わんは手に持ちましょう。 はしは たく も はしは正しく持ちましょう。</p>	 <p>くち と 口を閉じて、よくかんで食 べましょう。</p>	<p>1 パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の レモンソースかけ カラフルサラダ カレースープ</p>
<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう 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>せすじ の た 背筋をピンと伸ばして食べ ましょう。</p>	 <p>しよくちゆう たの かいわ 食事中は、楽しい会話に しましょう。</p>	 <p>しよくき た 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>	<p>7【こどもの日献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) キャベツのツナあえ わかたけじる 若竹汁 かしわもち</p> 	<p>8 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ ひじき入りサラダ しん 新じゃがいもの コンソメスープ</p>
<p>11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のごまみそ焼き あます 甘酢あえ はな じる 花心のすまし汁</p> 	<p>12 ちゃんぼんめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げギョーザ よう しょう ちゆう (幼・小2こ/中3こ) かい 海そうサラダ</p>	<p>13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なんぼん あじの南蛮づけ きりぼしだいこん 切干大根の マヨネーズあえ はるさめ 春雨スープ</p>	<p>14 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのナムル あつあ 厚揚げのみそ汁</p> 	<p>15 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 こうそうあ ホキの香草揚げ コールスローサラダ コーンクリームスープ</p> 
<p>18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしかけ さんしよく 三色あえ かきたま汁</p>	<p>19 ごもく 五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 はな うの花コロッケ れんこんの ごまドレサラダ</p>	<p>20【おいしい出雲の一日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き トマトと レタスのサラダ いずも ぶたじる 出雲しいたけの豚汁</p> 	<p>21 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ かわりあえ</p> 	<p>22 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけの レモンペッパー焼き ごまじゃこサラダ えーびーレー ABCスープ</p>
<p>25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あます 豚肉の甘酢あんかけ おかかあえ なめ じる 汁</p>	<p>26 ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのカリカリフライ よう しょう ちゆう (幼・小2こ/中3こ) だいこん 大根サラダ</p>	<p>27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しお や さばの塩焼き レモンドレッシングサラダ にく 肉じゃがキムチ</p> 	<p>28【出雲市共通献立】 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 ごまあえ たまねぎのみそ汁</p>	<p>29 セルフサンド パン しる みぎかな 白身魚フライ ぎゅうにゅう 牛乳 レタスとコーンのサラダ ミネストローネ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモン レタス パプリカ とうもろこし たまねぎ れんこん エリンギ にんじん きゅうり パセリ	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	506 658 806
7	木	ぎゅうにゅう とりにく チーズ(小・中) かつお あつあげ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かしわもち	550 686 811
8	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しめじ こまつな	パン でんぷん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	452 588 726
11	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム わかめ あつあげ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごはん ごま さとう ふ	506 636 803
12	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき わかめ こんぶ	きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく にら とうもろこし レタス きゅうり	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま ドレッシング	428 608 762
13	水	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく	たまねぎ パプリカ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう しめじ もやし にんじん チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	507 636 810
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	グリーンピース しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	485 610 778
15	金	ぎゅうにゅう ホキ だいず	にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	パン くるざとう でんぷん あぶら バター こむぎこ さとう	514 668 830
18	月	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	475 603 759
19	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお おから ひじき	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ れんこん こまつな ごぼう	うどん ごはん(小・中) さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング	416 602 730
20	水	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく あつあげ みそ	トマト レタス きゅうり しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら	474 602 757
21	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり なす なたまめ だいこん れんこん しそ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん パンこ	542 684 825
22	金	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ ウインナー	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	パン くるまめきなこクリーム あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも	507 641 771
25	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なめこ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	511 643 814
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いわし わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	スパゲッティ ごはん(小・中) あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも こめこ	515 706 896
27	水	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい たまねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう あぶら じゃがいも	516 650 818
28	木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま	478 602 767
29	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず	レタス きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも	468 614 748

～今月の出雲市産食材の紹介～
米、牛乳、きゅうり、ねぎ、しいたけ

