



# 5月こんだてひょう



令和4年(2022)5月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2 <b>こどもの日献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き ごまじゃこサラダ わかたけしる 若竹汁 プチたい焼き</p> 	<p><b>今日の給食目標</b> <b>食事のマナーを守って楽しく食べよう</b></p> <p>★心をこめて あいさつをしよう</p> <p>★静かに食べよう</p> <p>★よい姿勢で食べよう</p> 			<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ もやしのナムル しんたま 新玉ねぎのみそ汁</p> 
<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き アーモンド和え ふたじる 豚汁</p> 	<p>10</p> <p>チャンポンメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ 2個 ひじきのサラダ</p> 	<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば に 鯖のみそ煮 なっとう 納豆サラダ はんぺんのすまし汁</p> 	<p>12</p> <p>パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ ミネストローネ</p> 	<p>13</p> <p>えんむす 縁結びごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ イワシ香味フライ あます 甘酢あえ なめこのみそ汁</p> 
<p>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ だいこんの中華和え はっほうさい 八宝菜</p> 	<p>17</p> <p>スパゲッティミートソース ミニパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ふるさとドレッシングサラダ</p> 	<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ さいきょう や 鮭の西京みそ焼き こんぶ和え つくね入りのすまし汁</p> 	<p>19</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉の バーベキューソースかけ コーンサラダ キャロットポタージュ</p> 	<p>20 <b>おいしい出雲の一日献立</b></p> <p>ごはん めのは ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け いすち 出雲トマトとレタスのサラダ いすち 出雲しいたけのみそ汁</p> 

<p>23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ さんしやく 三色おひたし こんさいじる 根菜汁</p>	<p>24 こめこ きつね米粉うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポーク&amp;チキンメンチカツ かいそう 海藻サラダ</p>	<p>25 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 (幼1小中2) しょうちゅう</p>	<p>26 パン だいず 大豆チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ ざかな 白身魚フライ りっちゃんげんき の元気サラダ コンソメスープ</p>	<p>27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしお 塩こうじみそ焼き いそか 磯香あえ むらくもじる 汁</p>
---	---	---	---	--



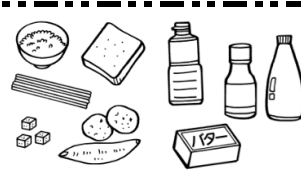
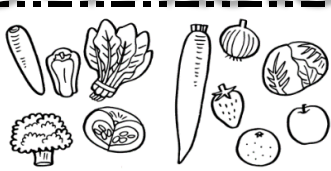
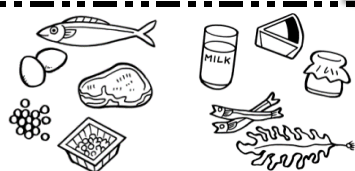
<p>30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あます チキン甘酢だれ ごぼうのサラダ とうふのみそ汁</p>	<p>31 <b>出雲市共通献立</b> しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしのこめこあ 米粉揚げ いすも やさい ちゅうかあ 出雲野菜の中華和え</p>
---	---



★食器やはしを  
ただしく持とう

※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
2	月	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ とうふ あずき	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ えのき	こめ ごま こむぎこ さとう	621 781 489
6	金	牛乳 とうふ ハム あつあげ わかめ みそ とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん ごま ごま油 さとう じゃがいも パンこ	625 808 489
9	月	牛乳 さけ ぶた肉 油あげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ アーモンド じゃがいも	594 754 456
10	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ひじき ハム	キャベツ きくらげ にんじん もやし にんにく きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ いら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ	656 833 467
11	水	牛乳 サバ なつとう ハム みそ はんぺん	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ マヨネーズ さとう	646 844 525
12	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン だいず てぼうまめ きんときまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト セロリ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ りんごジャム	620 755 479
13	金	牛乳 いわし わかめ とうふ みそ とびうお こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ こまつな パセリ ごぼう しいたけ たけのこ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	628 762 517
16	月	牛乳 ツナ ぶた肉 うずらたまご	だいこん にんじ きゅうり しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ キヌサヤ かぼちゃ	こめ ごま あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	654 861 528
17	火	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご ゆず	スパゲッティ パン(小中) いちじくジャム あぶら でんぷん	683 821 490
18	水	牛乳 さけ みそ こんぶ あつあげ とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな ごぼう れんこん	こめ さとう さといも	604 763 466
19	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン プルーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし	パン しろさとう さとう じゃがいも あぶら	657 822 488
20	金	牛乳 わかめ アジ ハム あつあげ みそ	たまねぎ パプリカ レタス きゅうり トマト しいたけ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	616 788 473
23	月	牛乳 とり肉 油あげ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	656 841 500
24	火	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ こんぶ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	うどん こめ(小中) あぶら ごま パンこ こむぎこ さとう でんぷん	674 816 489
25	水	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり なす れんこん しょうが しそのは ミニトマト りんご たかな だいこん	こめ じゃがいも あぶら さとう	674 842 505
26	木	牛乳 ホキ ハム かつおぶし こんぶ チキンウィナー だいず	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 ほうれんそう	パン だいずチョコクリーム あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	655 787 515
27	金	牛乳 サバ みそ のり たまご とり肉	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ ごま でんぷん さとう	607 773 497
30	月	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり 生しいたけ こまつな りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	657 848 505
31	火	牛乳 ぶた肉 イワシ わかめ	チンゲンツァイ たけのこ もやし にんじん きくらげ とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら こめこ	661 809 447

## 出雲市産の食材

こめ たまご とうふ 油あげ あつあげ  
きゅうり はねぎ チンゲンサイ  
こまつな トマト ミニトマト 生しいたけ  
牛乳 めのは(いたわかめ)

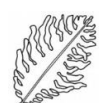
## しっかり食べたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」



まめ  
豆



ごま



わかめ (海藻)



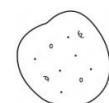
やさい  
野菜



さかな  
魚



しいたけ  
椎茸 (きのこ)



いも