



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

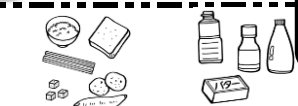
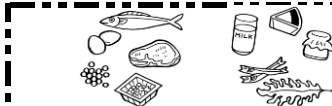
月	火	水	木	金
<p>1 こどもの日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き</p> <p>ほうれんそうのごま和え わかたけじる 若竹汁</p> <p>ミニたい焼き</p> 	<p>2</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ひじきサラダ</p>	<p>【今月の目標】 食事のマナーを考えて楽しく食事をしよう</p> <p>★感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。</p> <p>★よい姿勢で食べましょう。</p> <p>★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

<p>22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね焼き ごぼうのごまマヨサラダ ごまキムチ汁</p>	<p>23 出雲市共通献立 しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ (2個) やさい ちゅうかあ 野菜の中華和え</p>	<p>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 アーモンド和え あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>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 りっちゃんの元気サラダ キャロットポタージュ</p>	<p>26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮  さんしよくあ 三色和え しん 新たまねぎのみそ汁</p>
				
<p>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</p>	<p>30 ごもく 五目うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ かいそう 海藻サラダ</p>	<p>31 スパイシーカレーライス  ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわり和え  ミニトマト (幼1個/小中2個)</p>	<p>ただ も かた 正しいはしの持ち方ができますか？</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>正しいはしの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。</p> </div>	
				

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 マーメイド 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 だいたす 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 だいたす 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 たら 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