



令和7年5月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

今月の目標 ～ バランスのよい食事をしよう ～

日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを とどめるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)				
									
1 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのスタミナあげ ・なっとうあえ ・はんぺんのすましじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ えのきたけ うめ にんにく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	639	魚介 いも
2 金	あおなごはん ぎゅうにゅう *さけのマヨネーズやき ・ごまあえ ・わかたけじる ・かしわもち(幼:ゼリー)	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな だいこんのは こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	こめ むぎ かしわもち (ゼリー)	ノンエッグ マヨネーズ ごま	682	肉 緑黄色 野菜
7 水	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン ・じゃがいものちゅうかサラダ ・とうふのごもくスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	671	魚介 くだもの
8 木	ごはん ぎゅうにゅう *こいわしのこめこあげ ・はるさめのすのもの ・ちくぜんに	たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	658	大豆製品 淡色野菜
9 金	キーマふうカレーライス (むぎごはん *キーマふうカレー) ぎゅうにゅう *とうふハンバーグのトマトソースかけ ・こんぶサラダ	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	785	魚介 緑黄色 野菜
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ ・ごまじやこサラダ ・じゃがいものみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	632	卵 淡色野菜
13 火	ごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき ・いそあえ ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら	630	肉 種実
14 水	チャンポンメン ぎゅうにゅう *はるまき ・パンサンスー	ぶたにく なると ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	682	魚介 いも
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・ごぼうサラダ ・ぶたじる	あじ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	635	肉 海そう
16 金	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・ポテトサラダ ・ジュリアンスープ	ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ にんにく	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	661	魚介 淡色野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・春の味覚が味わえるように工夫します。
- ・バランスよく食べることができるよう、食べやすい献立を取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たけのこ たまねぎ キャベツ
グリーンアスパラガス
あじ わかめ

日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを とどめるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal)
								家で採いた 食品
19 月	もずくどんぶり (むぎごはん *もずくどんぶりのぐ) ぎゅうにゅう ・ごまあえ ・あつあげのみそじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	588 卵 くだもの
20 火	りんごパン ぎゅうにゅう *ほきフライの タルタルソースかけ ・アスパラガスのサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ グリーン アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース りんご にんにく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	687 肉 海そう
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *ししゃものからあげ (小:2こ、幼:1こ) ・うめあえ ・にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	616 大豆製品 緑黄色 野菜
22 木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのピリからやき ・わふうサラダ ・かしまじる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	645 肉 淡色野菜
23 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *あげぎょうざ(小:2こ、幼:1こ) ・もやしのナムル ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	606 卵 緑黄色 野菜
26 月	ごはん ぎゅうにゅう *ブルコギ ・かいそうサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すずのり ふのり	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ にんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	582 魚介 いも
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき ・ぶたしゃぶサラダ ・けんちんじる	さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ほう だいこん しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	596 卵 くだもの
28 水	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・カラフルサラダ ・マカロニスー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら	586 大豆製品 海そう
29 木	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小:2こ、幼:1こ) ・ひじきのナムル ・マーボーどうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	686 魚介 いも
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *たらのかわりづけ ・ふくじんづけあえ ・かきたまじる	たら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	こめ むぎ でんぶ さとう こむぎこ	あぶら	603 肉 緑黄色 野菜





令和7年5月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ～ バランスのよい食事をしよう ～

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを とどめるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	家でほしい 食品		
1 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ揚げ ・納豆あえ ・はんぺんのすまし汁	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ えのきたけ うめ にんにく キャベツ	こめ てんぷん さとう	あぶら	895 魚介 いも
2 金	青菜ご飯 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・ごまあえ ・若竹汁 ・かしわもち(幼:ゼリー)	さけ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな だいこんのは こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	こめ むぎ かしわもち (ゼリー)	ノンエッグ マヨネーズ ごま	911 肉 緑黄色 野菜
7 水	ご飯 牛乳 *ヤンニョムチキン ・じゃがいもの中華サラダ ・豆腐の五目スープ	とりにく ハム どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	913 魚介 くだもの
8 木	ご飯 牛乳 *小さいわしの米粉揚げ ・はるさめの酢の物 ・筑前煮	たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん さいやいんげん	きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	920 大豆製品 淡色野菜
9 金	キーマ風カレーライス 牛乳 (麦ご飯 *キーマ風カレー) *豆腐ハンバーグの トマトソースかけ ・昆布サラダ	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	985 魚介 緑黄色 野菜
12 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・ごまじやこサラダ ・じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ むぎ てんぷん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	885 卵 淡色野菜
13 火	ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・磯あえ ・沢煮焼	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ さとう		863 肉 種実
14 水	チャンポンメン 牛乳 *春巻き ・パンサンスー	ぶたにく なると ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さいやえんどう	たまねぎ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	841 魚介 いも
15 木	麦ご飯 牛乳 *あじのカレー揚げ ・ごぼうサラダ ・豚汁	あじ とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ てんぷん さとう じゃがいも	あぶら	893 肉 海そう
16 金	ご飯 牛乳 *ボークチャップ ・ポテトサラダ ・ジュリアンスープ	ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ にんにく	こめ じゃがいも てんぷん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	921 魚介 淡色野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・春の味覚が味わえるように工夫します。
- ・バランスよく食べることができるよう、食べやすい献立を取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たけのこ たまねぎ キャベツ
グリーンアスパラガス
あじ わかめ

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを とどめるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
									家でほしい 食品
19 月	もずく丼 牛乳 (麦ご飯 *もずく丼の具) ・ごま酢あえ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	826	卵 くだもの
20 火	りんごパン 牛乳 *ほきフライの タルタルソースかけ ・アスパラガスのサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ グリーン アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース りんご こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	916	肉 海そう
21 水	麦ご飯 牛乳 *ししやののから揚げ(3こ) ・梅あえ ・肉じゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	878	大豆製品 緑黄色 野菜
22 木	ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・和風サラダ ・鹿島汁	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	888	肉 淡色野菜
23 金	キムチチャーハン 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・もやしのナムル ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	867	卵 緑黄色 野菜
26 月	ご飯 牛乳 *ブルコギ ・海そうサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ きくらげ たけのこ こんにゃく	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ こんにゃく	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	808	魚介 いも
27 火	麦ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・豚しゃぶサラダ ・けんちん汁	さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ごぼう だいこん しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごま	805	卵 くだもの
28 水	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかビーマン きビーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら	797	大豆製品 海そう
29 木	ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・ひじきのナムル ・マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	971	魚介 いも
30 金	麦ご飯 牛乳 *たらの変わり漬け ・福神漬けあえ ・かきたま汁	たら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	こめ むぎ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	834	肉 緑黄色 野菜



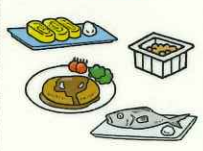
5月 給食だより

新年度がはじまり、1 か月がたちました。今月は、大型連休があり、生活リズムが乱れたり、緊張が少しずつほぐれたりして疲れが出やすい時期です。栄養バランスがとれた食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

栄養のバランスをととのえよう！

体も心も大きく成長している途中のみなさんは、おとな以上にいろいろな栄養素をバランスよくとらなければなりません。

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**汁物**（のみ物）」をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

主食	主菜	副菜	汁物 （のみ物）
 体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとになります。 	 魚、肉、卵、とうふなど、体をつくるもとになる食品を使ったおかずです。 	 野菜など、体の調子をととのえる食品を使ったおかずです。 	 野菜やいも、きのこ、海そうなど、いろいろな食品を入れましょう。  成長期に欠かせないカルシウムもしっかりとりましょう。

5月5日は

こどもが元気でじょうぶに育ってくれることを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶなどをかざったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。



「かしわもち」に使われている「かしわ」の木の葉は縁起がよいものとされ、「こどもが健康に育ちますように」との願いがこめられています。

作ってみませんか？

新じゃがを使った

給食レシピ



じゃがいもの中華サラダ

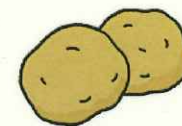
〈材料（5人分）〉

- ・じゃがいも 200g（せん切り）
- ・にんじん 30g（せん切り）
- ・きゅうり 80g（小口切り）
- ・ハム 2枚（せん切り）
- 塩 小さじ 1/6
- さとう 小さじ 2
- しょうゆ 大さじ 1 弱
- 酢 大さじ 2 弱
- ごま油 小さじ 1

〈作り方〉

- ① じゃがいも、にんじんをゆでる。
- ② きゅうりは、塩少々をふってしぼる。
- ③ 材料を調味料であえる。

※給食では、材料を蒸して使います。



給食の献立は、栄養のバランスが整うように、主食、主菜、副菜、汁物（のみ物）がそろっています。ご家庭での献立づくりの参考にしてみませんか？

保護者のみなさまへ



★各小・中学校のホームページまたは右記の QR コードから
鹿島中学校の **今週の給食** を見ることができます。

