学校給食こんだて表 令和７年５月

松江市立宍道学校給食センター
（小学校）

旬の味覚：キャベツ・たけのこ・アスパラガス・新茶・かつお・あじ・わかめ・ひじき

地場産物：アスパラガス・葉ねぎ・しいたけ・ほうれんそう・こまつな・きゅうり・たまねぎ・松江市内産米

＜ 今月の目標 ＞
バランスの良い食事をしよう

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	主食	献立	主な材料：あかの食品（血やにくとなり体をつくります）1群	2群	緑の食品（体の調子をととのえ元気になります）3群	4群	黄色の食品（ｴﾈﾙｷﾞｰのもとになり体を動かします）5群	6群	エネルギー（kcal）	家庭で補う食品
1 木	コッペパン チョコスプレッド	さけのレモンソースかけ キャベツのソテー レタスとトマトのスープ	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス トマト	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パン かたくりこ さとう しろいんげんまめ	チョコスプレッド あぶら	645	小魚 いも類
2 金	ごはん	ぶたにくとたけのこのいためもの ポンずあえ とうふのみそしる かしわもち こどもの日献立	ぶたにく チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ゆず　しめじ	こめ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	656	魚介類 種実類
7 水	ごはん	はまちのこうみあげ アーモンドあえ かまぼこのすましじる	はまち とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	アーモンド あぶら	611	肉 くだもの
8 木	ごはん	にこみハンバーグ こんにゃくサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	こんにゃく キャベツ たまねぎ エリンギ りんご	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま あぶら	612	海そう 豆類
9 金	ごはん	とりにくのおちゃあげ マヨネーズあえ じゃこいりみそしる	とりにく かまぼこ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	アスパラガス にんじん あおねぎ せんちゃ まっちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	647	たまご 淡色野菜
12 月	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト ひじきサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	628	魚介類 種実類
13 火	ちゅうかめん	みそラーメン にくだんごのあまずあん バンバンジーサラダ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごま	618	乳製品 緑黄色野菜
14 水	ごはん	ちくぜんに あつやきたまご さんしょくあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな ピーマン	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604	大豆製品 小魚
15 木	ごはん	かつおのごまみそがらめ なっとうサラダ ぶたじる	かつお なっとう ポークハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	658	海そう くだもの
16 金	りんごパン	スパイシーチキン ごぼうサラダ あさりのチャウダー	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	りんごパン じゃがいも	あぶら	629	小魚 きのこ
19 月	ごはん	あじフライ ひじきとだいずのいためもの ワンタンスープ	あじ だいず ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	こんにゃく えだまめ たまねぎ キャベツ きくらげ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	617	緑黄色野菜 いも類
20 火	ごはん	ぶたにくのしょうがいため チーズいりポテトサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しめじ しょうが にんにく	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	648	魚介類 くだもの
21 水	ごはん	マーボーどうふ はるまき ナムル	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	こめ かたくりこ こめこ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	621	乳製品 淡色野菜
22 木	ごはん	さばのみそに ごまずあえ かきたまじる	さば みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	ごま	630	海そう いも類
23 金	ごはん	とりにくとレバーのあげに おひたし ふのみそしる	とりにく とりレバー かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	624	小魚 緑黄色野菜
26 月	まるパン	セルフミートサンド カラフルサラダ たけのこのクリームに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ にんにく	パン こむぎこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング	620	たまご きのこ
27 火	ごはん	おやこどんぶり きびなごのからあげ ごまみそあえ	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	649	淡色野菜 くだもの
28 水	ごはん	えだまめがんも （1・2年生1こ、3年生～2こ） マカロニサラダ いももちのみそ汁	がんもどき チキンハム あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	こめ マカロニ さとう　こめこ いももち こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	651	乳製品 緑黄色野菜
29 木	コッペパン マーマレード	こんさいいりメンチカツ アスパラサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん きぬさや	きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ れんこん ごぼう	パン マーマレード こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	682	たまご 種実類
30 金	ごはん	さわらのごまマヨやき うめこんぶあえ さわにわん	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ にんにく うめ	こめ さとう マロニー	ごま ノンエッグマヨネーズ	593	大豆製品 いも類

学校給食こんだて表 令和７年５月

松江市立宍道学校給食センター
（中学校）

＜ 今月の目標 ＞
バランスの良い食事をしよう

旬の味覚：キャベツ・たけのこ・アスパラガス・新茶・かつお・あじ・わかめ・ひじき

地場産物：アスパラガス・葉ねぎ・しいたけ・ほうれんそう・こまつな・きゅうり・たまねぎ・松江市内産米

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	主食	献立名	主な材料 あかの食品 血やにくとなり体をつくります 1群	主な材料 あかの食品 2群	緑の食品 体の調子をととのえ元気になります 3群	緑の食品 4群	黄色の食品 ｴﾈﾙｷﾞｰのもとになり体を動かします 5群	黄色の食品 6群	エネルギー（kcal） 家庭で補う食品
1 木	コッペパン チョコスプレッド	さけのレモンソースかけ キャベツのソテー レタスとトマトのスープ	さけ ベーコン とり肉	牛乳	こまつな アスパラガス トマト	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パン かたくり粉 さとう 白いんげん豆	チョコスプレッド 油	802 小魚 いも類
2 金	ごはん	ぶた肉とたけのこのいためもの ポン酢あえ とうふのみそ汁 かしわもち こどもの日献立	ぶた肉 チキンハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ゆず しめじ	米 さとう かたくり粉 かしわもち	油	817 魚介類 種実類
7 水	ごはん	はまちの香味あげ アーモンドあえ かまぼこのすまし汁	はまち とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 かたくり粉 さとう	アーモンド 油	762 肉 くだもの
8 木	ごはん	煮込みハンバーグ こんにゃくサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	こんにゃく キャベツ たまねぎ エリンギ りんご	米 さとう じゃがいも 小麦粉	ごま 油	781 海そう 豆類
9 金	ごはん	とり肉のお茶あげ マヨネーズあえ じゃこ入りみそ汁	とり肉 かまぼこ 高野どうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	アスパラガス にんじん 青ねぎ せん茶 抹茶	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	米 かたくり粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	805 たまご 淡色野菜
12 月	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト ひじきサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ひじき	トマト にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	米 じゃがいも さとう	油	803 魚介類 種実類
13 火	中華めん	みそラーメン 肉だんごの甘酢あん バンバンジーサラダ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	中華めん かたくり粉 さとう	油 ドレッシング ごま	802 乳製品 緑黄色野菜
14 水	ごはん	筑前煮 厚焼きたまご 三色あえ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん きぬさや こまつな ピーマン	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	759 大豆製品 小魚
15 木	ごはん	かつおのごまみそがらめ 納豆サラダ ぶた汁	かつお 納豆 ポークハム ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう 青ねぎ にんじん	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ しょうが	米 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	818 海そう くだもの
16 金	りんごパン	スパイシーチキン ごぼうサラダ あさりのチャウダー	とり肉 あさり	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	りんごパン じゃがいも	油	818 小魚 きのこ
19 月	ごはん	あじフライ ひじきと大豆の炒め煮 ワンタンスープ	あじ 大豆 ちくわ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	こんにゃく 枝豆 たまねぎ キャベツ きくらげ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	767 緑黄色野菜 いも類
20 火	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め チーズ入りポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しめじ しょうが にんにく	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ 油	808 魚介類 くだもの
21 水	ごはん	マーボーどうふ 春巻 ナムル	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	米 かたくり粉 米粉 さとう 小麦粉	油 ごま ごま油	789 乳製品 淡色野菜
22 木	ごはん	さばのみそ煮 ごま酢あえ かきたま汁	さば みそ とり肉 とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	ごま	812 海そう いも類
23 金	ごはん	とり肉とレバーの揚げ煮 おひたし ふのみそ汁	とり肉 とりレバー かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく	米 かたくり粉 さとう ふ	油 ごま	776 小魚 緑黄色野菜
26 月	まるパン	セルフミートサンド カラフルサラダ たけのこのクリーム煮	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング	782 たまご きのこ
27 火	ごはん	親子丼 きびなごのから揚げ ごまみそあえ	とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳 きびなご	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ごま	808 淡色野菜 くだもの
28 水	ごはん	枝豆がんも(１人２こ) マカロニサラダ いももちのみそ汁	がんもどき チキンハム 油あげ みそ とり肉	牛乳	にんじん きぬさや	枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	米 マカロニ さとう 米粉 いももち 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ	878 乳製品 緑黄色野菜
29 木	コッペパン マーマレード	根菜入りメンチカツ アスパラサラダ ポトフ	ぶた肉 ウインナー ツナ とり肉	牛乳	アスパラガス にんじん きぬさや	きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ れんこん ごぼう	パン マーマレード 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油	849 たまご 種実類
30 金	ごはん	さわらのごまマヨ焼き 梅こんぶあえ 沢煮椀	さわら みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ にんにく 梅	米 さとう マロニー	ごま ノンエッグ マヨネーズ	745 大豆製品 いも類

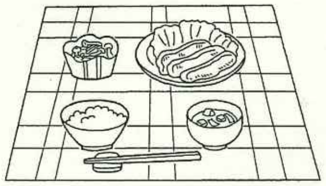
5月 給食だより

新年度が始まり、1カ月が経ちました。新しい生活は慣れてきたでしょうか。5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。栄養バランスの整った食事をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

知っていますか？　五大栄養素の働き

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食：米、パン、めんなどから選ぶ。

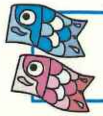
主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



給食レシピ（4人分）

ジャーマンポテト（12日）

【材料】

・ベーコン	4枚（70g）
・じゃがいも	1こ
・たまねぎ	1/2こ
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・コンソメ	小さじ1/2
・パセリ	適量

【作り方】

① ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいもはサイコロ状に切って電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。たまねぎはスライスする。
② フライパンを熱し、ベーコンを入れて炒め、たまねぎを入れて炒める。
③ たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れさっと炒め、塩、黒こしょう、コンソメで味付けをする。
④ 仕上げにパセリをちらす。

かつおのごまみそがらめ（15日）

【材料】

・かつお	250g	
・しょうが	少々	
・酒	少々	
・かたくり粉	適量	
・揚げ油	適量	
・みそ	大さじ1	A
・ケチャップ	小さじ2	A
・さとう	小さじ2	A
・しょうゆ	小さじ1/2	A
・水	大さじ2	A
・ごま	大さじ1	A

【作り方】

① かつおは、食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうがと酒につけておく。
② ①にかたくり粉をまぶして、きつね色になるまで油で揚げる。
③ A を煮立ててたれを作り、③のかつおを入れてからめ、仕上げにごまを入れる。

旬のかつおを使います。他の魚や肉にかえてもおいしいですよ！