



令和8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(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう *かつおフライ ・ごまマヨネーズあえ ・わかたけじる ・かしわもち(幼:ゼリー)	かつお とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ かしわもち (ゼリー) あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	728 肉 その他の 野菜
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのねぎみそやき ・おかかあえ ・さかなそうめんの すましじる	とりにく みそ かつおぶし さかな そうめん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しろねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ さとう	585 卵 種実
8 金	セルフサンド ぎゅうにゅう (コッペパン *ほきフライのタルタルソースかけ) ・グリーンサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご ツナ ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース 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	665 肉 海そう
11 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくの レモンソースかけ ・じゃこあえ ・しらたまじる	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン しめじ	こめ こむぎこ でんぶん さとう しらたまもち あぶら	669 大豆製品 緑黄色 野菜
12 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 ・かしまじる	さわら ぶたにく 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 しょうが もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	574 卵 くだもの
13 水	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ ・はるさめのすのもの ・はんぺんのすましじる	ぶたにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく	こめ でんぶん さとう はるさめ ごま あぶら	643 大豆製品 いも
14 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき ・ひじきとだいたのいそに ・ぶたじる	さば あぶらあげ だいた みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	655 卵 その他の 野菜
15 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *しゅうまい(小:2こ、幼:1こ) ・アーモンドあえ ・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 キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら アーモンド	591 魚介 緑黄色 野菜
18 月	もずくどんぶり (むぎごはん *どんぶりのぐ) ぎゅうにゅう ・ほうれんそうのおひたし ・こんさいじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう れんこん しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	572 卵 くだもの

○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。



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 かつお わかめ

今月のこんだてのポイント

- ・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。

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのふくめに ・わふうサラダ ・さわにわん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ もやし	こめ さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ	636 魚介 いも
20 水	みそラーメン ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・かいそうサラダ	ぶたにく みそ ハム あじ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	594 大豆製品 緑黄色 野菜
21 木	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・けんちんじる	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ ごぼう うめ だいこん しょうが	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	617 卵 いも
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン ・バンサンスー ・ちゅうかたまごスープ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	672 魚介 海そう
25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *プルコギ ・めかぶサラダ ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	きピーマン にんじん にら たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	581 卵 いも
26 火	ごはん ぎゅうにゅう *きびなごのおさフライ ・こんぶあえ ・にくじゃが	かつおぶし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご あおのり こんぶ	さやえんどう にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら	623 大豆製品 緑黄色 野菜
27 水	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのスタミナやき ・じゃがいものサラダ ・もずくのすましじる	とりにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん きくらげ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	600 魚介 その他の 野菜
28 木	ごはん ぎゅうにゅう *はるまき ・もやしのナムル ・マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	731 卵 いも
29 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 *トマトオムレツ ・フルーツミックス	ぶたにく だいた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイナップル にんにく	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ あぶら	704 魚介 緑黄色 野菜





令和8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(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
1 金	ご飯 牛乳 *かつおフライ ・ごまマヨネーズあえ ・若竹汁 ・かしわもち(幼:ゼリー)	かつお とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーン アスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ かしわもち (ゼリー) あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	941 肉 その他の 野菜
7 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のねぎみそ焼き ・おかかあえ ・魚そうめんのすまし汁	とりにく みそ かつおぶし さかな そうめん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しろねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ さとう	804 卵 種実
8 金	セルフサンド 牛乳 (コッペパン *ほきフライのタルタルソースかけ) ・グリーンサラダ ・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	グリーン アスパラガス にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース 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	814 肉 海そう
11 月	ご飯 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・じゃこあえ ・白玉汁	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン しめじ	こめ おむぎ でんぶん さとう しらたまもち あぶら	936 大豆製品 緑黄色 野菜
12 火	麦ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・豚しゃぶサラダ ・鹿島汁	さわら ぶたにく 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 しょうが もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	801 卵 くだもの
13 水	ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ ・はるさめの酢の物 ・はんぺんのすまし汁	ぶたにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく	こめ でんぶん さとう はるさめ ごま あぶら	901 大豆製品 いも
14 木	麦ご飯 牛乳 *さばの塩焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ・豚汁	さば あぶらあげ だいず みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	902 卵 その他の 野菜
15 金	キムチチャーハン 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・アーモンドあえ ・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 キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ おむぎ ごま ごまあぶら アーモンド	776 魚介 緑黄色 野菜
18 月	もずくどんぶり (麦ご飯 *どんぶりの具) 牛乳 ・ほうれん草のおひたし ・根菜汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう れんこん しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	807 卵 くだもの

○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。

今月のこんだてのポイント

- ・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 かつお わかめ

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
19 火	ご飯 牛乳 *肉信田の含め煮 ・和風サラダ ・沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ もやし	こめ さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ	878 魚介 いも
20 水	みそラーメン 牛乳 *あじのカレー揚げ ・海そうサラダ	ぶたにく みそ ハム あじ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	788 大豆製品 緑黄色 野菜
21 木	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・納豆あえ ・けんちん汁	ぶたにく なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ ごぼう うめ だいこん しょうが	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	867 卵 いも
22 金	麦ご飯 牛乳 *ヤンニョムチキン ・バンサンスー ・中華卵スープ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	こめ おむぎ ごま ごまあぶら ごま	915 魚介 海そう
25 月	麦ご飯 牛乳 *プルコギ ・めかぶサラダ ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	きピーマン にんじん にら たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく	こめ おむぎ はるさめ さとう あぶら	820 卵 いも
26 火	ご飯 牛乳 *きびなごのおおさフライ ・昆布あえ ・肉じゃが	かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう きびなご あおのり こんぶ	さやえんどう にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら	886 大豆製品 緑黄色 野菜
27 水	ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き ・じゃがいものサラダ ・もずくのすまし汁	とりにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん きくらげ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	827 魚介 その他の 野菜
28 木	ご飯 牛乳 *はるまき ・もやしのナムル ・マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん おむぎ ごま あぶら ごまあぶら ごま	980 卵 いも
29 金	キーマ風カレーライス (麦ご飯 *キーマ風カレー) 牛乳 *トマトオムレツ ・フルーツミックス	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイナップル にんにく	こめ おむぎ じゃがいも ナタデココ あぶら	972 魚介 緑黄色 野菜



5月 給食だより

新学期が始まり、1 か月がたちました。新しい生活になれて緊張がほぐれてくるだけでなく、季節の変わり目でもあり、体調をくずしやすい時期でもあります。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

朝食で **めざましスイッチ** オン!

脳のスイッチ

朝食を食べると、午前中の集中力や記憶力が高まります。

体のスイッチ

体を目覚めさせて体温が上がり、活発に活動することができます。

おなかのスイッチ

食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

5月5日は **端午の節句**

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? **給食レシピ**

大人気の **和風サラダ**

〈材料 (5人分)〉

- ・ちくわ 25g (小口切り)
- ・ブロッコリー 100g (小房に分ける)
- ・もやし 150g
- ・にんじん 25g (せん切り)
- ・すりごま 10g
- ・マヨネーズ 40g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・練りからし 少々

〈作り方〉

- ① ブロッコリー、もやし、にんじんをゆでる。
- ② 材料をごまと調味料であえる。

※給食では、材料を蒸して使います。

保護者のみなさまへ

朝食にたっぷりの具(実)を入れたみそ汁を加えてみませんか? 野菜や海そう、いも、きのこだけでなく、卵、豆腐、油揚げ、厚揚げ、魚、肉など、具(実)の組み合わせを工夫すると、「ご飯」+「みそ汁」だけでも栄養のバランスを整えることができます。また、朝食に「温かいものを食べる」ことで、体も心もほっこりと温かくなります♥