

# 学校給食こんだて表 令和8年5月

松江市立中央学校給食センター  
(小学校)

＜ 今月の目標 ＞  
バランスの良い食事をしよう

		主な材料						エネルギー (kcal)	賞味 期限
あかの食品		緑の食品		黄色の食品		※1群～6群			
血やにくとなり体をつくります		体の調子をととのえ元氣になります		※1群～6群					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1金	りんごパン トマトオムレツ ドレッシングサラダ ポトフ	たまご 系かまぼこ どりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら	601	乳製品 魚介類
7木	うどん さんさいうどん きびなごのからあげ きりぼしだいこんのりマヨあえ	どりにく きびなご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ みずな	たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ わらび なめこ うど えのき	うどん ごま ノエグ マヨネーズ		599	いも類 くだもの
8金	ごはん どりにくのからあげ アーモンドあえ わかたけじる かしわもち	どりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし	こめ さとう かしわもち	アーモンド	697	乳製品 たまご
11月	コッペパン セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	ぶたにく どりにく ツナ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	600	乳製品 海そう
12火	ごはん さわらのごまマヨやき すのめ じゃがいものみそじる	さわら みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも	ノエグ マヨネーズ ごま	601	魚 乳製品
13水	ごはん ぶたにくのしょうがいため ごまみそあえ どうふのすましじる	ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	598	魚介類 いも類
14木	ごはん さばのみそに おつかあえ しらたまもちのすましじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち さとう		615	魚介類 乳製品
15金	ごはん もずくどん じゃがいものサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	604	大豆類 魚介類
18月	ごはん がんもどきのふくめに 〔1～4年 1こ 5年～ 2こ こまつなとチーズのりあえ どりとごぼうじる	がんもどき どりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのき	こめ		600	雑穀類 いも類

## 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  
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。



		主な材料						エネルギー (kcal)	賞味 期限
あかの食品		緑の食品		黄色の食品		※1群～6群			
血やにくとなり体をつくります		体の調子をととのえ元氣になります		※1群～6群					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19火	コッペパン レズンクリーム	どりにく ツナ	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	パン じゃがいも マカロニ かたくりこ		641	乳製品 乳製品
20水	ごはん かつおのみそ なっとうあえ かきたまじる	かつお みそ なっとう かつおぶし どうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう	ごま	631	魚介類 くだもの
21木	ごはん どりにくのこみみやき ごまあえ ふのみそじる	どりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ さとう	アーモンド	601	乳製品 魚介類
22金	コッペパン (セルフフィッシュバーガー) しろみぎかなフライ タルタルソースかけ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	らっきょう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ノエグ マヨネーズ ドレッシング	606	乳製品 海そう
25月	ごはん どりにくのコロコロあげ ひじきとだいたいのために はんべんのすましじる	どりにく だいたい はんべん あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき こんにやく	こめ さとう	あぶら	608	魚介類 いも類
26火	ごはん さばとおからのそぼろごはん マヨネーズサラダ なめこのみそじる	さば おから みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ きぬさや	キャベツ たまねぎ なめこ こんにやく とうもろこし	こめ じゃがいも	ごま ノエグ マヨネーズ	603	たまご 乳製品
27水	ごはん やしししゃも(ひとり2にき) ボンズあえ にくじゃが	ししゃも ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも	あぶら	600	乳製品 大豆類
28木	ごはん カレーライス ヨーグルトあえ かいそうサラダ	どりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ときかのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご バナナ キャベツ パイナップル ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	601	魚介類
29金	ごはん ぶたにくのかりんあげ うめあえ さわにわん	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう えのき うめ	こめ マロニー	あぶら	609	いも類 乳製品

# 学校給食こんだて表 令和8年5月

松江市立中央学校給食センター  
(中学校)

＜ 今月の目標 ＞  
バランスの良い食事をしよう

		主な材料						
		あかの食品	緑の食品	黄色の食品				
		血やにくとなり体をつくりやす	体の調子をととのえ元氣になります	お肌のもとになり		体を動かします		エネルギー (kcal)
								家庭で作りやすい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1金	りんごパン 	たまご 系かまぼこ とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら	782 乳製品 淡色野菜
7木	うどん 	とり肉 きびなご ツナ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ みずな	たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ わらび なめこ うど えのき	うどん	ごま ノエグ マヨネーズ	761 いも類 くだもの
8金	ごはん 	とり肉 どうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし	こめ さとう かしわもち	アーモンド	844 乳製品 魚介類 たまご
11月	コッペパン 	ぶた肉 とり肉 ツナ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	756 乳製品 淡色野菜 海そう
12火	ごはん 	さわら みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも	ノエグ マヨネーズ ごま	755 肉 淡色野菜 いも類
13水	ごはん 	ぶた肉 みそ どうふ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	774 魚介類 いも類
14木	ごはん 	さば みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち さとう	あぶら	795 淡色野菜 乳製品
15金	ごはん 	ぶた肉 ハム	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	787 大豆類 淡色野菜
18月	ごはん 	がんもどき とり肉 みそ	牛乳 のり チーズ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのき	こめ	あぶら	769 雑穀類 いも類

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  
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。



		主な材料						
		あかの食品	緑の食品	黄色の食品				
		血やにくとなり体をつくりやす	体の調子をととのえ元氣になります	お肌のもとになり		体を動かします		エネルギー (kcal)
								家庭で作りやすい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19火	コッペパン レーズンクリーム 	とり肉 ツナ	きゅうり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ かたくりこ	レーズンクリーム ノエグ マヨネーズ	791 乳製品 乳製品
20水	ごはん 	かつお みそ なっとう かつおぶし とうふ たまご	きゅうり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう	ごま	783 淡色野菜 くだもの
21木	ごはん 	とり肉 みそ 油揚げ	きゅうり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ さとう	アーモンド	789 乳製品 魚介類
22金	コッペパン 	(セルフフィッシュバーガー) 自身魚フライ タルタルソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき	にんじん トマト パセリ	らっきょう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ノエグ マヨネーズ ドレッシング	794 乳製品 大豆類 海そう
25月	ごはん 	とり肉 だいず はんぺん 油揚げ	きゅうり ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき こんにやく	こめ さとう	あぶら	799 淡色野菜 いも類
26火	ごはん 	さば おから みそ	きゅうり	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ きぬさや	キャベツ たまねぎ なめこ こんにやく とうもろこし	こめ じゃがいも	ごま ノエグ マヨネーズ	799 たまご 乳製品
27水	ごはん 	焼きししゃも(1人3匹) ボン酢あえ 肉じゃが	ししゃも ハム ぶた肉	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも	あぶら	785 乳製品 大豆類 大豆類
28木	ごはん 	カレーライス ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とり肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご バナナ キャベツ パイナップル ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	776 淡色野菜 魚介類
29金	ごはん 	ぶた肉のかりんあげ 梅あえ 沢煮桜	ぶた肉	きゅうり ごんぶ	ピーマン にんじん ねぎ	こめ マロニー	あぶら	783 いも類 乳製品

# 5月 給食だより

新学期がはじまり、1か月がたちました。新しい生活には慣れてきた頃でしょうか？気候もだんだんと暖かくなってきましたが、季節の変わり目で体調を崩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、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの  
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ  
ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目  
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり  
活動したりするエネルギーを補給することがで  
きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを  
して時間にゆとりを持つことが大切です。

## エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの  
もとになる炭水化物が多く含まれています。  
毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に  
なる食品をしっかりとることが大切です。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの  
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## 朝ごはんにいっぱいのみそ汁を

朝ごはんにたっぷりの具を入れたみそ汁を加えてみてはいかがでしょう？野菜や海藻、卵や大豆製品、魚、肉など、いろいろな食品を取り混ぜて作ると、みそ汁が一品加わることで、栄養バランスも整いやすくなります。また、だして煮ることにより、野菜もおいしく食べられます。いっぱいのみそ汁で、元気に一日をスタートさせましょう！



## 給食レシピ(4人分)



### もずく丼 (15日)

【材料】4人分

- ・サラダ油 …少々
- ・おろししょうが …小さじ2
- ・豚ひき肉 …200g
- ・玉ねぎ …2/3玉
- ・もずく(太もずく) …80g
- ・コーン(缶) …50g
- ・料理酒 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・こいくちしょうゆ …大さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ほうれんそう …80g(1/2束)

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。もずくはざく切りにして、食べやすい長さにする。
- ② ほうれん草は、沸騰した湯でゆでて、水をかけて冷ます。約2cmの長さに切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、おろししょうがと豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ もずく、コーンを加えて炒め、Aの調味料で味つける。
- ⑤ ②のほうれんそうを加えて、さっと炒める。

### なっとうあえ (20日)

【材料】4人分

- ・ほうれんそう 100g
- ・キャベツ 80g
- ・にんじん 20g
- ・ひきわり納豆 1/2パック
- ・ねりうめ 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・かつおぶし 小1袋

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、3~4cm程度の長さに切る。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ①②と納豆を混ぜる。
- ④ ねりうめ、みそ、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて、③の材料と和える。
- ⑤ 最後にかつお節を入れる。