



献立目標：バランスのよい食事をしよう

南センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(令和元年 5月)



南センター校区

日・月	こんだてめい	南センター校区						卵	海そう	乳製品	緑黄色野菜	肉	小魚	魚介	豆	魚介	果物	乳製品	海そう	大豆製品	きのこ	魚介	豆	海そう	種実	きのこ	肉	いも		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群																							
7・火	・ハヤシライス ・牛乳 ・ミニポテトフライ 小：1~2年2こ、3~6年3こ 中：4こ ・こまつなのサラダ	きゅうり にんじん トマト こまつな	牛乳	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さつまいも こむぎ パンこ	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	卵	海そう																					卵	いも
8・水	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・はるさめのすのもの	あつあげ ぶたにく	牛乳 わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ だけのこ しいだけ はくさい ヤングコーン きゅうり	ごはん むぎ てんぷん はるさめ さとう こむぎ	油	乳製品																					緑黄色野菜	
9・木	・まるパン ・レーズンクリーム ・牛乳 ☆カラマリ ☆オリーブサラダ ・ひよこまめのスープ	いか	牛乳	トマト グリーンアスパラ あかピーマン にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー	パン でんぷん ひよこまめ じゃがいも	レーズンクリーム 油 ごま オリーブ油	肉																					小魚	
10・金	・だけのごすし ・てまきのり ・牛乳 ・チキンサラダ ・あかだしみそする ・かしわもち	たまご とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	だけのこ しいだけ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	魚介																					豆	
13・月	・ごはん ・牛乳 ・さわらのうめマヨネーズやき ・ほうれんそうと コーンのあえもの ・はるさめスープ	さわら とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	うめ とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ 油	乳製品																					果物	
14・火	・みそラーメン ・牛乳 ・あげぎょうざ 小：1~2年2こ、3~6年3こ 中：3こ ・きりぼしだいこんの サラダ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ちゅうかめん こむぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎ	油	いも																				緑黄色野菜		
15・水	・ごはん ・牛乳 ・キムチにくじゃが ・いわしのしょうがに ・ひじきのごますあえ	ぶたにく いわし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ いとこんにやく グリーンピース キャベツ しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま	大豆製品																					きのこ	
16・木	・ごはん ・牛乳 ・ぎゅうにくとれんこんの きんぴら ・アーモンドあえ ・わかだけじる ・さくらんぼゼリー	きゅうにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	きぬさや ほうれんそう にんじん	れんこん キャベツ だけのこ たまねぎ さくらんぼ	ごはん むぎ さとう ゼリー	油 アーモンド	魚介																					豆	
17・金	・パイナップルパン ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・ピーズサラダ ・オニオンスープ	ベーコン だいず とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ	パイナップルパン じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ 油	海そう																					種実	
20・月	・ごはん ・牛乳 ☆チキンチキンごぼう ・くきわかめあえ ・とうふのみそする	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう えだまめ きんぴら きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	魚介																					果物	

味めぐり：ギリシャ

こどもの日献立

日・月	こんだてめい	南センター校区						卵	乳製品	きのこ	海そう	種実	小魚	豆	魚介	果物	乳製品	海そう	大豆製品	種実	きのこ	肉	いも						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群																						
21・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・なっとうあえ ・さわにわん	なっとう みそ ぶたにく あじ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ちゅうかめん えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま	卵																					
22・水	・まるパン ・マーガリン ・牛乳 ・ミートボールと やさいのこみ ・えんどうとコーンのソテー ・フルーツミックス	ミートボール ローズハム	牛乳	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル もも みかん	パン じゃがいも オリーブ油	マーガリン 油	乳製品																					きのこ
23・木	・ドライカレー ・牛乳 ・グリーンサラダ ・たまごスープ	きゅうにく ぶたにく たまご	牛乳	グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン しめじ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 オリーブ油	海そう																					種実
24・金	・ごはん ・牛乳 ・さけのこうそうやき ・おちやサラダ ・みそスープ	さけ ローズハム みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	小魚																					豆
27・月	・まるパン ・いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・オムレツ ・カラフルサラダ ・とうにゅうスープ	たまご とりにく とうにゅう	牛乳	あかピーマン きんぴら にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも いちごジャム	油 マーガリン	魚介																					果物
28・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ☆キャベツの みそマヨネーズあえ ・ゆばのすましじる	ぶたにく みそ ゆば	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	乳製品																					海そう
29・水	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・めかぶサラダ ・ほたてとやさいのスープ ・かたぬきチーズ	ハンバーグ ほたて	牛乳 めかぶ チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	ごはん むぎ さとう でんぷん はるさめ	大豆製品																						種実
30・木	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・アスパラのサラダ	きゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎ じゃがいも パンこ	油	きのこ																					卵
31・金	・ごはん ・牛乳 ・かつおといんげんのうまみ ・ゆかりあえ ・あつあげのみそする	かつお あつあげ みそ	牛乳	いんげん にんじん あかし	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	肉																					いも

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

＜平均栄養価＞ エネルギー たんぱく質	(小)	(中)
	660 kcal 26.7 g	806 kcal 31.7 g

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。