



西センター校区

献立目標：パランスのよい食事しよう
 ☆は新献立です
 松江市教育委員会
 (令和元年 5月)



西センター校区

日・月	こんだてめい						卵	海そう	いも	きのこ	魚介	大豆	肉	魚介	乳製品	果物	肉	魚介	卵	乳製品	豆	いも	海そう	種実	
	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	きゅうにく だいす	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま																		卵 種実
8・水	まるパン はちみつアンドマーガリン 牛乳 メンチカツ かいそうとツナのサラダ えびだんこのスープ	ぶたにく とりにく ツナ えびだんこ	牛乳 わかめ こんぶ あかたさかのり しろたさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	パン はちみつ パンこ	マーガリン 油																		いも きのこ
9・木	たけのこすし 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	たけのこ しいたけ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	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
10・金	ごはん 牛乳 キムチにじゃが 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 ほくさい 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 果物
13・月	まるパン レースンクリーム 牛乳 ☆カラマリ ☆オリブサラダ ひよこまめのスープ	いが	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	パン でんぶん ひよこまめ じゃがいも	レースンクリーム 油 ごま オリブ油																		肉 小魚
14・火	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 わかたけじる 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 たけのこ 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
15・水	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
16・木	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 もやし めんま しるねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	油																		いも 緑黄色 野菜
17・金	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 でんぶん	油 オリブ油																		海そう 種実
20・月	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ こまつなとチーズの のりじゃこあえ なめこのみそする	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	ごはん むぎ でんぶん	油																		魚介 果物

こどもの日献立

味めぐり：ギリシャ

日・月	こんだてめい						乳製品	種実	小魚	きのこ	卵	海そう	緑黄色 野菜	大豆 製品	種実	肉	魚介	卵	乳製品	豆	魚介	緑黄色 野菜			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群																			
21・火	まるパン マーガリン 牛乳 ミートボールと やさいのにこみ 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 ロースハム	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 ナタデココ	マーガリン 油																		乳製品 種実
22・水	チキンライス 牛乳 さげのこうそうやき おちゃサラダ みそスープ	とりにく さけ ロースハム みそ	牛乳	せんちゃ にんじん チンゲンサイ	グリーンピース 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 きのこ
23・木	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 うめ もやし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま																		卵 豆
24・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 だいす 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 きんとときめ しろいげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ 油																		海そう 緑黄色 野菜
27・月	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ めかぶサラダ はたととやさいのスープ かたぬきチーズ	ハンバーグ はたて	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 でんぶん はるさめ																			大豆 製品 種実
28・火	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 あかしそ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しるねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油																		肉 果物
29・水	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 こむぎこ じゃがいも パンこ	油																		卵 海そう
30・木	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 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ																		乳製品 豆
31・金	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 くわかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油																		魚介 緑黄色 野菜

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
 ☆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。

<平均栄養価>
 エネルギー 660 kcal
 たんぱく質 26.7 g

(小) 806 kcal
 31.7 g

(中)