



5月給食だより



2024年
雲南市中央給食センター

今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、
キャベツ、こまつな、にら
ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ
だいず、たまご

水曜日

1

むぎごはん 牛乳
シュウマイ
(幼小2こ, 中3こ)
バンサンスー
厚揚げの五目スープ

エネルギー (kcal)

幼 476 | 小 635 | 中 811

木曜日

2

こどもの日献立

わかめごはん 牛乳
てり焼きハンバーグ
青菜のごまマヨあえ
わかたけじる
若竹汁
かしわもち

エネルギー (kcal)

幼 586 | 小 712 | 中 842

金曜日

3

憲法記念日



月曜日

6



火曜日

7

カラフル肉みそごはん
牛乳
ゆかり和え
豆腐となめこのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 492 | 小 609 | 中 758

8

むぎごはん 牛乳
さわらのカレー風味揚げ
グリーンサラダ
お豆のポタージュ

エネルギー (kcal)

幼 579 | 小 698 | 中 893

9

むぎごはん 牛乳
カツオの揚げ煮
三色おひたし
高野豆腐入りみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 498 | 小 620 | 中 764

10

むぎごはん 牛乳
とり肉のケチャップ炒め
青菜のレモンドレッシングサラダ
じゃがいものコンソメスープ

エネルギー (kcal)

幼 500 | 小 626 | 中 771

13

むぎごはん 牛乳
ぶた肉のしょうが焼き
ひじきの納豆あえ
じゃがいもとワカメのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 493 | 小 608 | 中 752

14

おやこどん
親子丼
牛乳
ごもく
五目きんぴら
きりぼしだいこん
切干大根のりマヨあえ

エネルギー (kcal)

幼 513 | 小 642 | 中 791

15

むぎごはん 牛乳
さばのみそ煮
のりごまあえ
沢煮椀

エネルギー (kcal)

幼 526 | 小 646 | 中 785

16

カレーうどん
牛乳
小さいわしの米粉揚げ
まめなサラダ
豆乳プリン(卵・乳なし)

エネルギー (kcal)

幼 526 | 小 661 | 中 806

17

雲南☆まいもんの日

むぎごはん 牛乳
ホキのお茶風味揚げ
きりぼしだいこん
切干大根とツナの和え物
おいしい大作戦みそ汁

エネルギー (kcal)

幼 494 | 小 607 | 中 748

20

ビビンバ 牛乳
むぎごはん
肉みそ、ナムル
はるさめスープ

エネルギー (kcal)

幼 481 | 小 599 | 中 739

21

むぎごはん 牛乳
鮭の香草揚げ
ポテトサラダ
たま
玉ねぎのコンソメスープ

エネルギー (kcal)

幼 519 | 小 646 | 中 804

22

むぎごはん 牛乳
とり肉の玉ねぎソース
キャベツの塩こんぶあえ
とりごぼう汁

エネルギー (kcal)

幼 481 | 小 595 | 中 722

23

スパゲティミートソース
牛乳
れんこんはさみ揚げ
ブロッコリーのマリネ

エネルギー (kcal)

幼 451 | 小 673 | 中 847

24

むぎごはん 牛乳
あじのしょうが煮
ごぼうサラダ
豆乳みそ汁

エネルギー (kcal)

幼 494 | 小 616 | 中 755

27

むぎごはん 牛乳
鮭のオニオンソース焼き
じゃこ昆布和え
たま
玉ねぎと油揚げのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 486 | 小 598 | 中 732

28

コッペパン 牛乳
ブルーベリージャム
かぼちゃひき肉コロッケ
ひじきのマリネ
コーンポタージュスープ

エネルギー (kcal)

幼 496 | 小 600 | 中 743

29

むぎごはん 牛乳
じゃがいものミートソース
こんにゃくサラダ
キャベツのコンソメスープ

エネルギー (kcal)

幼 502 | 小 624 | 中 769

30

むぎごはん 牛乳
豚キムチ
ワカメ入りナムル
にら卵スープ

エネルギー (kcal)

幼 493 | 小 611 | 中 753

31

ポークカレーライス
牛乳
米粉のチキンカツ
福神漬けあえ

エネルギー (kcal)

幼 554 | 小 674 | 中 813

今月の給食目標

感謝して食べよう

給食は、たくさんの食べ物を、たくさんの人たちが関わることで



みなさんのところへ届けることができています。

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、



「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。

食事のあいさつ

食べる姿勢

片づけ



雲南☆まいもんの日



17日「ホキのお茶風味揚げ」

新茶の季節がやってきました。

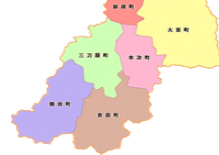
この時期のお茶の葉は、”うまみ”が多く、やわらかいので、

そのまま食べてもおいしいです。

今年も大東町の「藤原茶問屋」さんの新茶を使います。

17日の「ホキのお茶風味揚げ」は、新茶の粉末を

衣にまぜて、お茶の香りのあげものをお届けします。



令和6年度 5月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤（おもに体をつくるものとなるもの）		黄（おもにエネルギーのもとになるもの）		緑（おもに体の調子を整えるものとなるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1 (水)	むぎごはん			米 麦			
	シュウマイ(幼小2,中3)	スクールランチ焼売					
	パンサンスー	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜	キャベツ しょうが
	厚揚げの五目スープ	鶏肉 ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しょうが
2 (木)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
	てり焼きハンバーグ	FMハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	青菜のごまマヨあえ	チキンささみ			ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 あすっこ	コーン キャベツ
	若竹汁	豆腐 うす切りかまぼこ だしかつお	わかめ だしこんぶ			人参	たけのこ 玉ねぎ しいたけ
	かしわもち			かしわもち			
7 (火)	むぎごはん			米 麦			
	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	カラーピーマン	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ
	ゆかり和え	出雲のちくわ				ほうれん草 しそ	キャベツ 切干大根
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	なめこ 玉ねぎ
8 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さわらのカレー風味揚げ	さごし		カレー粉 片栗粉	油		
	グリーンサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白花豆ペースト 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	いんげん	玉ねぎ 白菜 金時豆 白いんげん豆 えだまめ
9 (木)	むぎごはん			米 麦			
	カツオの揚げ煮	かつお		片栗粉 三温糖	油		しょうが
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
	高野豆腐入りみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
10 (金)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		三温糖 中濃ソースAF	油	トマト トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ
	青菜のいんげんレタージュサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 小松菜 ブロッコリー	キャベツ コーン レモン果汁
	じゃがいものコンソメスープ	鶏肉		じゃがいも チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ
13 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	ひじきの納豆あえ	納豆 かつおぶし	芽ひじき もみのり			ほうれん草	キャベツ
	じゃがいもとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
14 (火)	むぎごはん			米 麦			
	親子丼の具	鶏肉 だしかつお たまご		三温糖 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	五目さきんら	豚肉 さつまあげ(玉ねぎ)		三温糖	油	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく
	切干大根のリマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 キャベツ
15 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	のりごまあえ		もみのり		ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	沢煮椀	豚肉 豆腐 だしかつお			油	人参 ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ
16 (木)	うどん			うどん			
	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	油 カレールウ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	まめなサラダ	チキンささみ 大豆		三温糖	オリーブ油	小松菜	キャベツ 切干大根 えだまめ
	豆乳プリン(卵・乳なし)			とろけるプリン			
17 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ホキのお茶風味揚げ	ホキ		片栗粉 米粉	油	煎茶	
	切干大根とワの和え物	ツナフレーク			和風たまねぎドレッシング	ブロッコリー ほうれん草 人参	切干大根
	おいしい大作戦みそ汁	うす揚げ 豆腐 みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ えりんぎ キャベツ
20 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	大根
	はるさめスープ	豚肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ もやし
21 (火)	むぎごはん			米 麦			
	鮭の香草揚げ	さけ		片栗粉	油		パジル
	ポテトサラダ	チキンささみ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ コーン
	玉ねぎのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ
22 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉	油		玉ねぎ
	キャベツの塩こんぶあえ	チキンささみ	塩ふき昆布			ほうれん草 小松菜	キャベツ
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし			人参 ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう 白菜
23 (木)	スパゲティ			スパゲッティ			
	スパゲッティミートソース	豚肉 大豆		中濃ソースAF 三温糖 片栗粉	油	いんげん トマトビュレ トマトケチャップ 人参	にんにく しめじ 玉ねぎ
	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ			油		
	ブロッコリーのマリネ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ 大根
24 (金)	むぎごはん			米 麦			
	あじのしょうが煮	あじ		三温糖			しょうが
	ごぼうサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	小松菜	ごぼう キャベツ コーン
	豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
27 (月)	むぎごはん			米 麦			
	鮭のオニオンソース焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		しょうが にんにく 玉ねぎ
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布			ほうれん草	キャベツ 切干大根
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ 大根
28 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉コロッケ			油		
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ
29 (水)	コーンポタージュスープ	鶏肉 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	じゃが芋のミートソース	豚肉 大豆		じゃがいも 中濃ソースAF	油	トマトケチャップ	玉ねぎ
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく 大根
30 (木)	キャベツのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ しめじ
	むぎごはん			米 麦			
	豚キムチ	豚肉			油	小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	ワカメ入リナムル	チキンささみ	わかめ		ごま油	人参	大根 切干大根
31 (金)	にら卵スープ	ミニ絹厚揚げ たまご		チキンスープ 中華スープ 片栗粉		にら	白菜 玉ねぎ もやし
	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも カレー粉 チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	福神漬あえ					小松菜	キャベツ 大根 福神漬