

5月給食だより



2025年

雲南市中央給食センター

こんげつ きゅうしよくもくひょう
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。



木曜日		金曜日	
1	むぎごはん 牛乳 カツオのねぎソース バンサンスー 厚揚げの五目スープ	2	こどもの日献立 わかめごはん 牛乳 とり肉の青のり揚げ まめなサラダ わかたけの若竹汁 かしわもち
エネルギー (kcal) 幼 474 小 589 中 732		エネルギー (kcal) 幼 596 小 690 中 866	
8	むぎごはん 牛乳 さごしのカレー風味揚げ キャベツの塩こんぶあえ たけのこのみそ汁	9	むぎごはん 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め ツナサラダ コンソメスープ
エネルギー (kcal) 幼 485 小 600 中 756		エネルギー (kcal) 幼 486 小 606 中 766	
14	むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃが芋のねぎソース のりごまあえ たまご油揚げのみそ汁	15	スパゲティミートソース 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ブロッコリーのマリネ
エネルギー (kcal) 幼 478 小 596 中 741		エネルギー (kcal) 幼 487 小 640 中 830	
21	むぎごはん 牛乳 アジの香味焼き 青菜の和風マヨあえ 根菜汁	22	むぎごはん 牛乳 豚肉コロッケ キャベツの中華サラダ マーボー豆腐
エネルギー (kcal) 幼 451 小 558 中 745		エネルギー (kcal) 幼 559 小 676 中 858	
28	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゃべつのごまあえ とうふとワカメのみそ汁	29	むぎごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそ炒め ひじきとツナのサラダ とりごぼう汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 457 小 569 中 725	
5	こどもの日 よい姿勢で食べましょう	6	振替休日 食器をきれいにし、重ねましょう
エネルギー (kcal) 幼 469 小 584 中 730		エネルギー (kcal) 幼 477 小 593 中 737	
12	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツとツナの酢の物 高野豆腐入りみそ汁	13	むぎごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ レモンドレッシングサラダ スパイシースープ
エネルギー (kcal) 幼 469 小 584 中 730		エネルギー (kcal) 幼 477 小 593 中 737	
19	むぎごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ 厚揚げのみそ汁	20	むぎごはん 牛乳 ヤンニョムチキン こんにやくサラダ ワカメスープ
エネルギー (kcal) 幼 483 小 597 中 750		エネルギー (kcal) 幼 509 小 636 中 800	
26	三色そばろん 牛乳 ゆかり和え 豚もやしのみそ汁	27	むぎごはん 牛乳 ミンチカツ カラフルサラダ ABCスープ
エネルギー (kcal) 幼 441 小 547 中 720		エネルギー (kcal) 幼 519 小 614 中 753	
3	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁	4	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736	
10	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁	11	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736	
17	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁	18	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736	
24	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁	25	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736	
31	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁	32	むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりごまあえ とうふとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736		エネルギー (kcal) 幼 466 小 579 中 736	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

5月は新茶の季節です。

今年も雲南市大東町の「藤原茶間屋」さんの

新茶を使った、「さごしのお茶風味揚げ」が

登場します。

「藤原茶間屋」さんが作られるお茶は、農薬を

使わず、肥料も与えず栽培しておられます。

雲南市の豊かな自然の中で育ったお茶を、味わっていただきましょう。

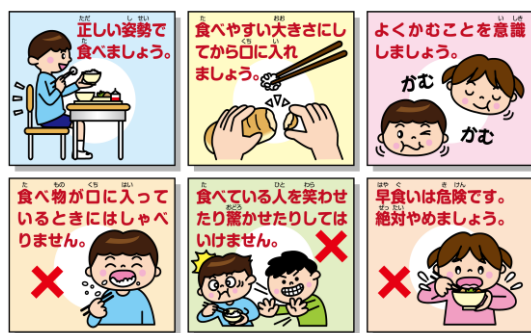


今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう
きゃべつ、ねぎ
ほうれんそう
ごまつな、たまねぎ
おちゃ、だいず
たまご、にんにく



安全に楽しく給食を食べるために



令和7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（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		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	その他の野菜・果物
1 (木)	むぎごはん			米 麦			
	カツオのねぎソース	かつお		片栗粉 三温糖	油	ねぎ	
	パンサンスー	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが
	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 大根葉	玉ねぎ 大根 しいたけ ごぼう
2 (金)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	まめなサラダ	大豆 ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 人参	えだまめ キャベツ コーン
	若竹汁	うす切りかまぼこ 豆腐	わかめ 煮干しだし			人参	たけのこ 玉ねぎ
7 (水)	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
	ナムル				ごま ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	肉団子スープ	鶏肉団子	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ		人参	玉ねぎ
8 (木)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのカレー風味揚げ	さごし		カレー粉 片栗粉	油		
	キャベツの塩こんぶあえ		塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
	たけのこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ
9 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ミートボールのケチャップ炒め	FMうす味肉団子		じゃがいも 中濃ソースAF 三温糖	油	トマトケチャップ	玉ねぎ えだまめ
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー ほうれん草	もやし コーン
	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
12 (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
	キャベツとツナの酢の物	ツナフレーク		三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	高野豆腐入りみそ汁	高野豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	白菜
13 (火)	むぎごはん			米 麦			
	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが
	レモンドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 人参 ブロッコリー	キャベツ レモン果汁
	スパイシースープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ
14 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根
15 (木)	スパゲティ			スパゲッティ			
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉	油	人参 いんげん トマト缶 トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ しめじ
	かばちゃひき肉コロッケ	かばちゃひき肉フライ			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	人参 ブロッコリー	キャベツ
16 (金)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのお茶風味揚げ	さごし		片栗粉	油	煎茶	
	切干大根のりマヨあえ	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
	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
19 (月)	むぎごはん			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
	ひじきの納豆あえ	納豆 かつおぶし みそ	芽ひじき	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
20 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆 コチジャン		片栗粉	油	トマトケチャップ	
	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 キャベツ
	ワカメスープ	豚肉	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参	もやし 玉ねぎ
21 (水)	むぎごはん			米 麦			
	アジの香味焼き	あじ		三温糖			しょうが にんにく
	青菜の和風マヨあえ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
	根菜汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう
22 (木)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ			油		
	キャベツの中華サラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	マーボー豆腐	豚肉 トウバンジャン 豆腐 大豆 みそ		中華スープ 片栗粉 三温糖	油 ごま油	人参 大根葉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ
23 (金)	むぎごはん			米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 大豆		カレー粉 じゃがいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油		
	福神漬けあえ					小松菜	キャベツ 大根 福神漬け
26 (月)	むぎごはん			米 麦			
	3色そぼろ丼の具	鶏肉 いりたまご		三温糖	油	いんげん	しょうが
	ゆかり和え	出雲のちくわ				人参 ほうれん草 しそ	キャベツ 切干大根
	豚もやしのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 玉ねぎ もやし
27 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	カラフルサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	カラーピーマン ほうれん草 小松菜	キャベツ
	A B Cスープ	鶏肉		マカロニ じゃがいも チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ コーン
28 (水)	むぎごはん			米 麦			
	きびなごのから揚げ		きびなご唐揚げ(小麦粉)		油		
	きゃべつのごまあえ	出雲のちくわ		三温糖	ごま	ほうれん草	キャベツ
	とうふとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
29 (木)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		三温糖	油	人参	しょうが にんにく キャベツ
	ひじきとツナのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき		和風たまねぎドレッシング	ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし
	鶏ごぼう汁	鶏肉	煮干しだし			人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう
30 (金)	むぎごはん			米 麦			
	さばのピリ辛ソースかけ	さば トウバンジャン		三温糖		カラーピーマン	しょうが にんにく
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ みそ			ノンエッグマヨネーズ	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ
	はるさめスープ	鶏肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし