

1月の
こんだて



献立目標:感謝して食べよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 1月)

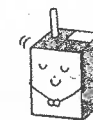
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
2026年 令和8年 		 		 		 		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・金	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのさいきょうやき ・こうはくなます ・しらたまどうに お正月献立	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	ごはん あずき さとう さといも しらたまもち	あぶら	小 621 中 783
13・火	・セルフハンバーガー 〔まるパン ハンバーグのデミグラスソースかけ〕 ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 622 中 798
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・あまずあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	小 635 中 798
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずみそかけ ・アーモンドあえ ・みぞれじる 献立リレー：八雲センター	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ゆず はくさい だいこん ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら アーモンド	小 609 中 753
16・金	・はっばうラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ 〔小：1・2年 2こ 3～6年 3こ〕 〔中：大2こ〕 ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 623 中 770
19・月	・ぎゅうめし ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ もやし しめじ はくさい たまねぎ	ごはん さとう ほうとうめん	ごまあぶら あぶら ごま	小 617 中 772
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじフライ ★ミルクおから ・ふのみそじる	あじ とりにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ふ	あぶら	小 634 中 782
21・水	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンペッパーやき ・だいこんサラダ ・はくさいとまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン だいこん キャベツ とうもろこし はくさい あおえんどうまめ たまねぎ	パン メープルジャム あかいんげんまめ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 627 中 783

北センター校区

|--|--|

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆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。



【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、
ほうれんそう、しいたけ、しじみ

