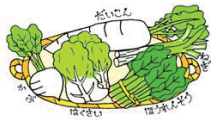


12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

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7年 12月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・月	★かみかみどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ふくじんづけあえ ・もずくとまめのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく 	にんじん にら あおねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ごぼう もやし	ごはん げんまい さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	ごまあぶら ごま	小 621 中 783
2・火	・こめこいりとうどん ・ぎゅうにゅう ・さといものみそがらめ ・ツナマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ	うどん こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 628 中 770
3・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・はまちのみそかけ ・つだかぶサラダ	とりにく あつあげ はまち みそ ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	だいこん こんにやく つだかぶ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 663 中 843
4・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・きりぼしだいこんの しおこうじに ・さわにわん	さわら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ もやし ごぼう ゆず	ごはん さとう	あぶら ごま	小 620 中 770
5・金	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・アーモンドサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり はくさい レモン たまねぎ	パイナップルパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 640 中 810
8・月	・ピピンパどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨあえ ・フォーのスープ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー にら	たけのこ もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	ごはん フォー さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 638 中 802
9・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこみフライ ・のりあえ ・だいこんのみそしる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう あおねぎ	はくさい れんこん だいこん	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	小 627 中 776
10・水	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・オムレツのトマトソースかけ ・ひよこまめのサラダ ・とうにゅうクリームスープ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン いちごジャム ひよこまめ さとう	あぶら ドレッシング	小 615 中 779
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・へかやき ・はくさいのあまずあえ ・すいとんじる	さば とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ はくさい れんこん きゅうり たまねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	小 655 中 824
		味めぐり：大田						

北センター校区



		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを 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)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・金	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとやさいの オイスターソースいため ・みかん	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば チンゲンサイ	だいこん たまねぎ とうもろこし もやし みかん りんご	ごはん さとう	あぶら	小 648 中 801
15・月	・コッペパン ・レーズンクリーム ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーのサラダ ・ポトフ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン じゃがいも かたくりこ	ドレッシング レーズン クリーム	小 620 中 773
16・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのチリソース ・ナムル ・ちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 616 中 773
17・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・しんじこのしじみじる	とりにく しじみ ロースハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ 	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 621 中 774
18・木	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのマーマレードやき ・カラフルサラダ ・あさりのスープ ・いちごのカップデザート	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい いちご	パン はちみつ マーマレード マカロン	あぶら ドレッシング マーガリン	小 643 中 799
19・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのみぞれに ・ごまあえ ・かすじる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ かぶ えのきたけ こんにやく	ごはん じゃがいも	ごま	小 614 中 767
22・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・ゆずかあえ ・かぼちゃのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん かまぼちゃ 	れんこん はくさい たまねぎ しめじ しろねぎ ゆず	ごはん さとう	あぶら ごま	小 614 中 776
23・火	・セルフやきそばパン (コッペパン やきそば) ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・ちゅうかたまごスープ	とりにく ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ちゅうかめん かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら	小 657 中 853
24・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくの コーンフ레이크あげ ・ブロッコリーのサラダ ・はるさめのすましじる	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン あおねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ コーンフ레이크 パンこ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	小 656 中 815

学校給食摂取基準

(小)

☆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、さつまいも、チンゲン
サイ
はくさい、にんじん、つだかぶ、だいこ
ん

