



# 令和7年12月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ~ 寒さに負けない食事をしよう ~

★は、鹿島中学校1、2年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品				
1 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ごまあえ ・のっpei汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こんにゃく しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	857	魚介 くだもの
2 火	ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・切干大根のサラダ ・厚揚げのみそ汁	さわら ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	804	肉 海そう
3 水	ポークカレーライス (麦ご飯 *ポークカレー) 牛乳 *大豆とごぼうのミンチカツ ・こんぶサラダ	ぶたにく だいす ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	983	卵 緑黄色 野菜
4 木	ご飯 牛乳 ★揚げぎょうざ (3こ) ・もやしのナムル *マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	975	魚介 いも
5 金	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のおろし焼き ・白菜の納豆あえ ・けんちん汁	とりにく なっとう みそ とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん レモン ごぼう はくさい たまねぎ しょうが うめ こんにゃく しろねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	835	卵 くだもの
8 月	ご飯 牛乳 *ブルコギ ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	きピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう とうもろこし ほししいたけ にんにく たけのこ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま	887	卵 いも
9 火	麦ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・おかかあえ ・すき焼き煮	たまご かつおぶし ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	808	魚介 海そう
10 水	★塩ラーメン 牛乳 *きびなごのから揚げ ・海そうサラダ	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	783	大豆製品 緑黄色 野菜
11 木	ご飯 牛乳 *さばのみぞれ煮 ・白菜のこんぶあえ ・さつま汁	さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	938	肉 くだもの

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

## 今月のこんだてのポイント

・かぜを予防するために効果的な食材や

食品を多く取り入れます。



## 旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい 津田かぶ  
かぶ こまつな ほうれんそう  
さといも

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品		
12 金	麦ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ポトフ	とりにく ツナ ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	905 魚介 緑黄色 野菜
15 月	ご飯 牛乳 ★豚キムチ ・ビーフンの中華あえ ・中華卵スープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり きくらげ ほししいたけ たけのこ	あぶら ごまあぶら	826 大豆製品 緑黄色 野菜
16 火	ポークハヤシライス (麦ご飯 *ポークハヤシルウ) 牛乳 *ビーフコロッケ ・カラフルサラダ	ぶたにく ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	あぶら パンこ じゃがいも	940 卵 海そう
17 水	ご飯 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・津田かぶのサラダ ・鹿島汁	さけ ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ どうもろこし つだかぶ きゅうり	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	830 肉 その他の 野菜
18 木	麦ご飯 牛乳 *あじのカレー揚げ ・梅あえ ・おでん	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん しょうが うめ こんにゃく さといも	あぶら むぎ でんぶん さとう さといも	891 卵 緑黄色 野菜
19 金	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 *鶏肉のハーブ焼き ・コールスローサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスデザート	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース にんにく	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ デザート	897 魚介 くだもの
22 月	ご飯 牛乳 *揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ ・ごまマヨネーズあえ ・冬至のみそ汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	931 卵 いも
23 火	麦ご飯 牛乳 *さわらの西京焼き ・ごま酢あえ ・沢煮椀	さわら みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	あぶら ごま ごまあぶら	791 肉 緑黄色 野菜
24 水	ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ ・磯香あえ ・みぞれ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ なめこ だいこん にんにく	あぶら ごま さとう	868 魚介 くだもの

冬至こんだて

