



令和8年1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 ~感謝して食べよう~

★は、鹿島中学校3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	おもにちょうし 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			
9 金	青菜ご飯 ★牛乳 *さわらの みそマヨネーズ焼き ・紅白なます ・白玉雑煮	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこん ほししいたけ はくさい	こめ むぎ さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	897 肉 海そう	
13 火	ご飯 牛乳 ★手作りチキンカツ ・ごまあえ ★鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ こむぎ パン じやがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	939 卵 その他の 野菜
14 水	★ポークカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *ポークカレー) *豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ ・ヨーグルトあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース パインアップル もも みかん バナナ	こめ むぎ さとう じやがいも	あぶら	952 魚介 緑黄色 野菜
15 木	ご飯 牛乳 *たらの変わり漬け ・白菜の納豆あえ ・沢煮椀	たら なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい うめ ごぼう もやし えのきたけ	こめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら	843 卵 くだもの
16 金	麦ご飯 牛乳 *さばのゆずみそ焼き ・和風サラダ ・かきたま汁	さば みそ ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ブロッコリー	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	898 肉 いも
19 月	ご飯 牛乳 ★ヤンニヨムチキン ・わかめサラダ ★ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	こめ さとう こむぎ ごまあぶら	あぶら ごま あぶら	912 大豆製品 くだもの
20 火	麦ご飯 牛乳 ★さわらの西京焼き ・豚しゃぶサラダ ・みぞれ汁	さわら みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	791 卵 緑黄色 野菜
21 水	五目うどん 牛乳 *あじの香味フライ ★元気サラダ	とりにく あぶらあげ あじ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ トマト パセリ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さとう パンこ	あぶら ごま	856 大豆製品 いも
22 木	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・花野菜サラダ ・ABCスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ブロッコリー	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	855 魚介 海そう

今月のこんだてのポイント

・食事を通して感謝の気持ちが育まれるよう、
地場産物を多く取り入れたり、それを紹介したりします。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい ブロッコリー
カリフラワー ねぎ こまつな
せり ほうれんそう あすっこ

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	おもにちょうし 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			
23 金	★わかめご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・おかかあえ ・豆腐のみそ汁	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	869 肉 その他の 野菜
26 月	麦ご飯 牛乳 *れんこんのはさみ揚げ ・ごまじゃこサラダ ・みそ煮込みおでん	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも パン	あぶら ごまあぶら ごま	914 魚介 緑黄色 野菜
27 火	★黒糖パン 牛乳 *鶏肉の香草揚げ ・カラフルサラダ ・冬野菜のミルク煮	とりにく ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	あかピーマン きゅうり にんじん バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー マッシュルーム	パン こくとう でんぶん	あぶら	917 卵 いも
28 水	ご飯 味つけのり 牛乳 *沖ぶりの照り焼き ・白菜の梅あえ ・すいとん汁	おきぶり あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん うめ	こめ すいとん		762 肉 緑黄色 野菜
29 木	ご飯 牛乳 *肉信田のみぞれ煮 ・あすこの磯香あえ ・なめこのみそ汁	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん あすっこ	だいこん はくさい どうもろこし たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも		811 魚介 種実
30 金	ガパオライス (麦ご飯 *ガパオライスの具) 牛乳 ・ツナポテサラダ ・わかめスープ	ぶたにく だいず ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル 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 きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	917 卵 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。

