



## 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 つくるものになるもの 		おもにちようしを ととのえるものになるもの 		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 だいこんのは にんじん せり	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 こむぎこ パンこ じゃがいも	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 グリーンピース パインアップル もも みかん バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	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 こむぎこ 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 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 ★ヤンニョムチキン ・わかめサラダ ★ワントンスープ	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 こむぎこ でんぶん	あぶら ごま 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 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 つくるものになるもの 		おもにちようしを ととのえるものになるもの 		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 こむぎこ 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 ・みそ煮こみおでん	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 パンこ	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 だいた	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン 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 とうもろこし 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 ・ツナポテトサラダ ・わかめスープ	ぶたにく だいた 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 グリーンピース 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。

