

学校給食こんだて表 令和7年12月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

寒さに負けない食事をしよう

主 な 材 料							
あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるます		エネルギーのもとになり 体を動かします		エネルギー (kcal) 家庭で補ってほしい食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
ハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし	パイナップル パン じゃがいも	あぶら	625 たまご くだもの	
かつお ハム みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい なめこ	こめ さつまいも	あぶら	600 乳製品 種実類	
たまご かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら	602 いも類 淡色野菜	
さば おから ハム とりにく	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 こんにゃく	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	654 緑黄色 野菜 海そう	
ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし しろねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	601 淡色野菜 魚介類	
ぶたにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	603 乳製品 いも類	
ぶたにく とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	ソフトめん	ごま ごまあぶら	634 淡色野菜 くだもの	
ししゃも ハム ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かぶ キャベツ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	600 緑黄色 野菜 いも類	
とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	602 淡色野菜 魚介類	
とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー	パン ジャム	あぶら ドレッシング	632 いも類 乳製品	

旬の味覚

ブロッコリー・カリフラワー
さといも・白ねぎ・だいこん
はくさい・れんこん・津田かぶ
ほうれんそう・かぶ・ごぼう・春菊
こまつな・さけ・みかん・ゆず

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも・はくさい
にんじん・津田かぶ・白ねぎ・カリフラワー
ブロッコリー・葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

主 材 料									
あかの食品		緑の食品		黄色の食品					
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるます		エネルギーのもとになり 体を動かします					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15月	ごはん	ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ ワンダンスープ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり しいたけ だいこん	こめ じゃがいも	ごまあぶら	600 魚介類 緑黄色 野菜
16火	ごはん	カレーライス かぼちゃとさつまいものコロッケ こまつなのソテー	とりにく ウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん カリフラワー キャベツ とうもろこし	こめ さつまいも	あぶら	633 魚介類 緑黄色 野菜
17水	コッペパン レーズンクリーム	たらのチリソース ポテトサラダ はくさいスープ	たら ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー はくさい エリンギ かぶ	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ レーズンクリーム	640 肉類 くだもの
18木	ごはん	とりにくのこうみやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さつまいも	ごま ごまあぶら	625 海そう 緑黄色 野菜
19金	ごはん	あげぶりだいこん アーモンドあえ かきたまじる	ぶり とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ	アーモンド	636 いも類 乳製品
22月	コッペパン りんごジャム	さけのマスタードマヨやき ゆずドレッシングあえ かぼちゃのスープ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし ゆず たまねぎ だいこん	パン ジャム	ノンエッグ マヨネーズ	650 緑黄色 野菜 大豆製 品
23火	トマトライス	セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) はなやさいのサラダ マカロニスープ いちごプリン	たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも マカロニ いちごプリン	ドレッシング	604 種実類 魚介類
24水	ごはん	とりにくのねぎソースがけ じゃこあえ ふゆやさいのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ だいこん はくさい れんこん	こめ さつまいも	あぶら	620 乳製品 くだもの