## 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 旬の(小学校)

すりません フロッコリー・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・ゆす



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

					主な材料						١,
				あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
E T	<b>—</b> / _	. П л	D目標>	血やにくとなり体	を つくります	体の調子をととの	え 元気になります	エネルギーのもとにな	り 体を動かします	エネルギー (kcal)	
×	(F) (F)	HO	7日保/		866	(*) (a	CACO	@ (	PA	家庭で補って ほしい食品	
(a		寒さ	に負けない食事をしよう				PA				
				I群	2群	3群	4群	5群	6群		
	パイナップル			ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン	4年 たまねぎ	パイナップル	あぶら		
	パン		ハンバーグトマトソースがけ	かつおぶし	こんぶ	トマト	キャベツ	パン			
1		O	げんきサラダ	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	きゅうり エリンギ	じゃがいも		625 たまご	
月		MILK	コンソメスープ				とうもろこし			くだもの	
	ごはん			かつお	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん	2 <i>b</i> )	あぶら		
			かつおのみぞれに	ハム みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	さつまいも			
2	Freethander Strand	0( <u>)</u>	ポンずあえ なめこのみそしる			144	はくさい			600 乳製品	
火		$\Box$	なめこの <del>の</del> でしる 				なめこ			種実類	
	ごはん			たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	<b>こ</b> න්	あぶら		
		23	あつやきたまご	かつおぶし とりにく		にんじん こまつな	だいこん	さとう		602	
3 水	(Techenist Ward		おかかあえ	あつあげ		ca Ja				いも類 淡色野	
	$\bigcup$		だいこんのオイスターソースに							菜	
	ごはん			さば	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら		
	C 1670	Q	さばのカレーふうみあげ	おから	2 4 7 (2.4)	ねぎ	きゅうり	はるさめ	ノンエック	654	
4	( Techenist with what		おからサラダ	ハム とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう かたくりこ	マヨネース゛	緑黄色 野菜	
木			はるさめのすましじる	2761			こんにゃく	#15X15		海そう	
				201.1-1	±3 . 3		1. ± 1. ±°	~	-0.1		
	ごはん		もずくどん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう	ごま ごまあぶら		
5	Feether Man March		もやしのナムル	とうふ		にんじん	もやし		- 01.112.10	601 淡色野	
金		MILK	ごもくスープ				しろねぎ			菜	
										魚介類	
	ごはん			ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ	あぶら		
			ぶたにくのしょうがいため	なっとう	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう			
8	Erethunder Jan		なっとうあえ	みそ かつおぶし	ちりめんじゃこ	ねぎ	だいこん はくさい	かたくりこ		603 乳製品	
月		MILK	じゃこいりみそしる	あぶらあげ			うめ			いも類	
	ソフトめん			ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ソフトめん	ごま		
_			スパゲティミートソース	とりにく だいず	わかめ こんぶ	こまつな パセリ	キャベツ		ごまあぶら	634	
9 火			オムレツ	たまご	とさかのり	, ,				淡色野 菜	
	AND THE PROPERTY OF THE PROPER		かいそうサラダ							くだもの	
	ごはん		あきる	ししゃも	ぎゅうにゅう	こまつな	かぶ	こめ	あぶら		
	3,070		やきししゃも(ひとり 2び)	ハム	1 7 7 1 2 7 7	にんじん	キャベツ	さとう		600	
10 水	( Erethustrustrus		つたかぶサラダ	ぶたにく やきどうふ			ごぼう はくさい			緑黄色 野菜	
<b>V</b>			すきやきふうに 北·西·南 学校センター	25.00			しろねぎ			いも類	
	-		おすすめ		40 2 -		こんにゃく		-0.4		
	ごはん		なげだし びるこのにしもし シュ	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	こめ さといも	ごま ノンエッグ	602	
11	ethanthar.	20	あげだしどうふのにくあんかけ だいこんのごまマヨあえ	_ / \			きゅうり	さとう	マヨネース゛	淡色野	
木		Q{ )≨	けんちんじる				とうもろこし はくさい ごぼう			菜 魚介類	
	$\bigvee$						こんにゃく				
	コッペパン			とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	パン	あぶら		
	いちごジャム		とりにくのマーマレードやき	ツナ	ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	ジャム	ドレッシング	632	
12 金			ひじきのサラダ ふゆやさいのミルクに			- / - /	はくさい			いも類	
			いかてさいひミルグに				カリフラワー			乳製品	

			んこん・津田かぶ かぶ・ごぼう・春菊			主な	: 材料			
こまつな・さけ・みかん・ゆず				あかの食品		緑の食品		黄色の食品		1
*****	***************************************			血やにくとなり体	_		体の調子をととのえ		エネルギーのもとになり	
※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。				75 y # # # # # # # # # # # # # # # # # #		元気になります				. (kcal) 家庭で補っ てほしい食 品
				I群	2群	3群	4群	5群	6群	
15月	2 lth		ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ	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	じゃがいも	ごまあぶら	600 魚介類 緑黄色 野菜
16火	zitk ( )		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	0( <u>{</u> ) <u>=</u>	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	リンエッグ <sup>*</sup> マヨネース <sup>*</sup> レーズンクリーム	640 肉類 くだもの
18	zith O		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	Zith.		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	<b>ි</b> හ	アーモンド	636 いも類 乳製品
22	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 冬至献立	<b>ਹਿ</b>	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	ノンエック <sup>*</sup> マヨネース <sup>*</sup>	650 緑黄色 野菜 大豆 品
23 火	F7F712	0(1)=	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	ト・レッシング	604 種実類 魚介類
24 水	zith Marian	0\{\frac{1}{2}\frac{1}{2}\frac{1}{2}\]	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
		<u> </u>			L					<u> </u>