

1月の
こんだて



南センター校区

献立目標：感謝して食べよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 1月)

2026年 令和8年		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・金	・セルフハンバーガー 〔まるパン ハンバーグケチャップソース〕 ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 614 中 789
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのみそだれかけ ・こうはくなます ・しらたまどうに お正月献立	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	ごはん さとう さといも しらたまもち		小 622 中 770
14・水	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ようふうきんぴら ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし りんご なし パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 635 中 787
15・木	・はっばうラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ 〔小:1・2年 2こ 3~6年 3こ〕 〔中:大2こ〕 ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし	ちゅうかめん こおぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 624 中 771
16・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・あまずあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごはん じゃがいも こおぎこ さとう	あぶら	小 632 中 794
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじフライ ★ミルクおから ・ふのみそしる	あじ とりにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ 	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こおぎこ パンこ さとう じゃがいも ふ	あぶら	小 635 中 783
20・火	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンペッパーやき ・だいこんサラダ ・はくさいとまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン だいこん キャベツ とうもろこし はくさい あおえんどうまめ たまねぎ	パン メープルジャム あかいんげんまめ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 615 中 769
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・わさびマヨあえ ・いもに 味噌ぐり:津和野町	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ わさび だいこん ゆず	ごはん さといも	ノンエッグ マヨネーズ	小 621 中 802

味めぐり：津和野町

南センター校区

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 ・木	・ぎゅうめし ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ もやし しめじ はくさい たまねぎ	ごはん さとう ほうとうめん	ごまあぶら あぶら ごま	小 617 中 772
23 ・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのトマトソース ・カリフラワーのサラダ ・さつまいもの とうにゅうポタージュ	ほき とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ	こくとうパン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	小 669 中 848
全国学校給食週間（24日～30日）								
26 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなんばんづけ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	とりにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 609 中 771
27 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのしおやき ・たかなのいために ・すいとんじる	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	たかな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう こおぎこ	ごまあぶら	小 605 中 756
28 ・水	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・くじらのたつたあげ ・カレーマリネ ・ポトフ	くじらにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ かぶ はくさい	パン さとう じゃがいも かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 622 中 771
29 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねけんさんぶたにくの しろねぎソースいため ・なっとうあえ ・かきたまじる	ぶたにく なっとう みそ たまご とうふ ㊦㊧	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ うめ はくさい えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 614 中 772
30 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずみそかけ ・アーモンドあえ ・みぞれじる 献立リレー：八雲センター	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ゆず はくさい だいこん ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さとう	アーモンド	小 599 中 741

献立リレー：八雲センター

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。



【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、
ほうれんそう、しいたけ、しじみ

