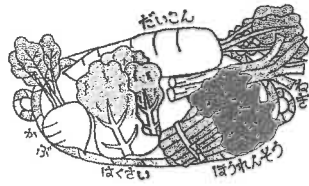


12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 12月)

日・曜	こんだてめい	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・ 月	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・アーモンドサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり はくさい レモン たまねぎ	パイナップルパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 631 中 799
2 ・ 火	★かみかみどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ふくじんづけあえ ・もずくとまめのみそしる	ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら あおねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ごぼう もやし	ごはん げんまい さとう しろはなめめ しろいんげんめめ	ごまあぶら ごま	小 625 中 790
3 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・はまちのみそかけ ・つだかぶサラダ	とりにく あつあげ はまち みそ ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	だいこん こんにゃく つだかぶ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 654 中 832
4 ・ 木	・こめこいりとりうどん ・ぎゅうにゅう ・さといものみそがらめ ・ツナマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ	うどん こめこ さといも かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 628 中 770
5 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・きりぼしだいこんの しおこうじに ・さわにわん	さわら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ もやし ごぼう ゆず	ごはん さとう	あぶら ごま	小 612 中 760
8 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・へかやき ・はくさいのあまずあえ ・すいとんじる	さば とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ はくさい れんこん きゅうり たまねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ こおぎこ さとう	あぶら	小 655 中 824
9 ・ 火	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・オムレツのトマトソースかけ ・ひよこまめのサラダ ・とうにゅうクリームスープ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン いちごジャム ひよこまめ さとう	あぶら ドレッシング	小 609 中 771
10 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・のりあえ ・こんさいのみそしる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう あおねぎ	はくさい れんこん だいこん	ごはん さつまいも こおぎこ パンこ	あぶら ごま	小 628 中 777
11 ・ 木	・ビビンバどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨあえ ・フォーのスープ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー にら	たけのこ もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	ごはん フォー さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 638 中 802

味めぐり：大田市

南センター校区



日・曜	こんだてめい	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12 ・ 金	・コッペパン ・レーズンクリーム ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーのサラダ ・ポトフ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン じゃがいも かたくりこ	ドレッシング レーズン クリーム	小 620 中 773
15 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・ゆずかあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	れんこん はくさい たまねぎ しめじ しろねぎ ゆず	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 611 中 772
16 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのチリソース ・ナムル ・ちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 615 中 773
17 ・ 水	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのマーマレードやき ・カラフルサラダ ・あさりのスープ ・いちごのカップデザート	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい いちご	パン はちみつ マーマレード マカロニ	あぶら ドレッシング マーガリン	小 634 中 787
18 ・ 木	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとやさいの オイスターソースいため ・みかん	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば チンゲンサイ	だいこん たまねぎ とうもろこし もやし みかん りんご	ごはん さとう	あぶら	小 648 中 801
19 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・しんじこのしじみじる	とりにく しじみ ロースハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 621 中 773
22 ・ 月	・コッペパン・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの きのこソースかけ ・だいこんのゆず ドレッシングあえ ・かぼちゃの とうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー	しめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ゆず レモン	パン りんごジャム さとう	あぶら	小 653 中 813
23 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのみぞれに ・ごまあえ ・かすじる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ かぶ えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも	ごま	小 614 中 765
24 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくの コーンフ레이크あげ ・ブロッコリーのサラダ ・はるさめのすましじる	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン あおねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん こおぎこ コーンフ레이크 パンこ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	小 656 中 815

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、さつまいも、チンゲンサイ
はくさい、にんじん、つだかぶ、だいこん
しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー
しいたけ、あおねぎ、しじみ

☆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。

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