

12月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年 12月) (中学校)

(今月の目標)
寒さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ 中華春雨サラダ 肉じゃがキムチ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく きくらげ にんにく ごぼう れんこん りんご	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも さといも	あぶら	829 kcal 25.7 g 22.4 g 大豆 きのこ
2火	ごはん 牛乳 さけの甘酢あえ こんにゃく炒め 里芋のみそ汁	さけ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ こんにゃく しろねぎ しょうが レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	831 kcal 32.2 g 26.5 g 海そう 乳製品
3水	みそカツバーガー 「パン とんかつ」 みそだれ 牛乳 海そうサラダ コーンポタージュ	ぶたにく みそ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも パンこ かたくりこ	あぶら	830 kcal 31.9 g 27.9 g 淡色野菜 魚介
4木	ごはん 牛乳 魚の梅マヨ焼き ブロッコリーのさっぱりあえ 沢煮椀	さわら とりにく ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ うめ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	836 kcal 35.6 g 27.8 g いも 海そう
5金	肉みそ丼 牛乳 じゃがいもと きくらげのサラダ チンゲン菜のスープ	ぶたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ きゅうり きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	826 kcal 31.7 g 27.6 g 魚介 きのこ
8月	冬野菜カレー 牛乳 とうふのミンチカツ かわりあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ カリフラワー かぶ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく だいこん なす	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	869 kcal 27.0 g 27.1 g 海そう いも
9火	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き だいこんサラダ かまぼこのすまし汁	うすあげ とりにく かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	816 kcal 28.0 g 26.9 g 乳製品 果物
10水	塩ラーメン 牛乳 大豆とさつまいもの カリカリ揚げ パンパンジーサラダ	ぶたにく なると だいたす とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ メンマ もやし キャベツ きゅうり にんにく きくらげ しょうが	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	832 kcal 29.3 g 24.5 g きのこ 魚介
11木	ごはん 牛乳 豚れんこん炒め 切り干し大根のサラダ かきたま汁	ぶたにく とうふ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのき しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	828 kcal 29.7 g 22.3 g いも 海そう

※材料の都合などで献立を変更することがあります。



【旬の味覚】

大根 白菜 かぶ 津田かぶ 里芋
ブロッコリー カリフラワー 白ねぎ
れんこん ほうれん草 小松菜
ごぼう ゆず 鮭

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						食品 
		1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群 	
12金	ごはん 牛乳 ぶり大根 津田かぶサラダ たぬき汁	ぶり ツナ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく しろねぎ かぶ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	835 kcal 32.1 g 28.7 g 乳製品 きのこ
15月	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き ひじきと水菜のサラダ ぼかぼかあったか汁	とりにく みそ ツナ だいたす	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ 	あぶら マヨネーズ ごま	820 kcal 33.0 g 27.2 g 魚介 果物
16火	ごはん 牛乳 たらのみぞれ煮 キャベツとハムの甘酢あえ とうふのみそ汁	たら とりにく はなかつお とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	831 kcal 33.7 g 25.7 g いも 海そう
17水	ごはん 牛乳 ブルコギ もやしのナムル 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく 	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しろねぎ にんにく キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	828 kcal 32.2 g 25.8 g 魚介 大豆
18木	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 塩昆布あえ 鶏団子と白菜の豆乳煮	さば とりにく あつあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ 	あぶら ごま	831 kcal 38.4 g 28.1 g いも 緑黄色野菜
19金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘だれがけ ヘルシーサラダ みそけんちん汁	とりにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにゃく もやし きゅうり だいこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	822 kcal 29.6 g 27.4 g 魚介 きのこ
22月	ごはん 牛乳 豚肉のゆず香りあえ いろどりきんぴら 白菜のみそ汁 	ぶたにく ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	837 kcal 31.3 g 25.4 g 海そう 乳製品
23火	ビーフストロガノフ 牛乳 青のりポテト ドレッシングサラダ ココアプリン(中学校のみ)	ぎゅうにく ツナ とうにゅう 	ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	870 kcal 28.1 g 25.5 g 魚介 果物
24水	ごはん 牛乳 あじの香味焼き アーモンドあえ なめこ汁 ココアプリン 【中学校中止】	あじ とうふ うすあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら アーモンド	- kcal - g - g