

18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8年 1月) (中学校)

(今月の目標)
感謝して食べよう

(今月の目標) 感謝して食べよう		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		
		ちやにくとなりからだを つくります		体のちょうしをととのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	
9金	ごはん 牛乳 肉信田のみぞれ煮 のりマヨあえ じゃがいものみそ汁	ツナ うすあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	818 kcal 26.1 g 26.4 g 乳製品 きのこ
13火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます のっぺい汁 小豆そうじ	ぶり とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ もち	ごま	845 kcal 34.6 g 21.7 g 海そう いも
14水	ココアパン 牛乳 豚肉とビーフンのソテー 冬野菜のポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	もやし たまねぎ かぶ にんにく しょうが きくらげ	パン さとう さつまいも ビーフン かたくりこ	あぶら	855 kcal 33.1 g 29.8 g 大豆 魚介
15木	ごはん 牛乳 さけのゆずみそ焼き 根菜サラダ いももち汁	さけ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし ゆずれんこん	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	マヨネーズ ごま	820 kcal 33.9 g 23.7 g 果物 海そう
16金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	とりにく ツナ あつあげ みそ	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 えのきだけ しろねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 30.3 g 27.9 g いも 乳製品
19月	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐の磯風味揚げ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 27.7 g 26.1 g 淡色野菜 魚介
20火	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 白あえ ぽかぽかあったか汁	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい えのきだけ しろねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	820 kcal 29.2 g 24.1 g 乳製品 海そう
21水	五目うどん 牛乳 あじの香味フライ おかかあえ	とりにく うすあげ あじ はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	うどん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	830 kcal 36.5 g 27.2 g いも 果物

【旬の味覚】

大根 白菜 小松菜 白ねぎ
ごぼう ブロッコリー カリフラワー
ゆず ほうれん草 ぶり さけ
はまち しじみ

日・曜	こんだてめい								食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22 木	スタミナ豚丼 牛乳 じゃがいものサラダ トックスープ みかんゼリー	ぶたにく だいす みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく きくらげ みかん りんご	こめ さとう じゃがいも ゼリー		あぶら	824 kcal 30.7 g 19.7 g きのこ 海そう
23 金	ごはん 牛乳 はまちの塩こうじ焼き 大根のごまマヨあえ にら玉みそ汁	はまち とりにく うすあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	826 kcal 33.0 g 30.0 g 乳製品 いも	
26 月	ごはん 牛乳 ポークジンジャーソテー ツナサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ツナ 	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ はくさい しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	821 kcal 27.6 g 20.6 g 大豆 海そう	
27 火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 納豆サラダ しじみ汁	あじ なっとう とりにく みそ しじみ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ レモン きピーマン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	833 kcal 33.4 g 27.1 g きのこ いも	
28 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き こんにゃくあえ 実だくさん汁	とりにく とうふ うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しろねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう さつまいも	ごま あぶら	826 kcal 29.9 g 23.2 g 魚介 緑黄色野菜	
29 木	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 元気サラダ おでん	さば とりにく はなかつお さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト インゲン	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも	あぶら	824 kcal 35.1 g 26.4 g きのこ 乳製品	
30 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ 	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	838 kcal 29.1 g 28.2 g 魚介 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。