

令和8年2月 学校給食こんだて表

2月3日
2月3日節分



☆今月の目標 日本の食文化を見直そう!

松江市立八雲小学校・中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品	みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品			
2月 2月	牛乳 もずく こまつな さらダ かすじる	ぶた肉 ツナ たら 油あげ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ソース マヨネーズ
3火	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ ひじきとだいいずのいそに みぞれじる	いわし だいいず 油あげ とうふ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	なめこ だいこん はくさい	米 かたくり粉 さとう	油
4水	牛乳 ごはん あつやきたまご れんこんのあますあえ だいこんのオイスターーソースに	たまご とり肉 油あげ	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	れんこん にんにく だいこん きくらげ	米 さとう	油
5木	牛乳 セルフワインードッグ コッペパン ワインーケチャップソースかけ ふるさとドレッシングサラダ とうにゅうスープ	ワインー ベーコン とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん プロッコリー	キャベツ だいこん にんにく しめじ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング
6金	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょうやき なっとうあえ ふのみそしる	さわら 油あげ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	もやし たまねぎ はくさい しいたけ うめ	米 さとう ふ	
9月	牛乳 ごはん ぶたキムチ あすっここのりマヨあえ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 のり	にんじん あすっこ にら	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	米 さとう かたくり粉 ごま	ソース マヨネーズ
10火	牛乳 こくどうパン たらのケチャップあえ にんじんサラダ コンソメスープ	たら ツナ	牛乳	トマト さやいんげん にんじん プロッコリー	キャベツ たまねぎ かぶ しめじ	こくどうパン 白いんげんまめ じゃがいも かたくり粉 さとう	油
12木	牛乳 ごはん ぶた肉のかりんあげ プロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	プロッコリー にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	米 さとう かたくり粉	油
13金	牛乳 ごはん やきししゃも(1人2尾) ごまずあえ すきやきに	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ごぼう だいこん しいたけ はくさい 白ねぎ こんにゃく	米 さとう	油



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品	みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品			
16月 16	牛乳 ポークカレー とうふのメンチカツ ごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉 チキンハム とうふ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう パン粉 かたり粉	油 ごま
17火 17	牛乳 コッペパン レーズンクリーム さけのレモンペッパーやき かいそうサラダ からだにやさしいしおこうじのボトフ	ワインナー	牛乳 わかめ どさかのり こんぶ	にんじん プロッコリー トマト	レモン キャベツ だいこん たまねぎ しめじ はくさい	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム ごま油 ごま
18水 18	牛乳 ごはん とり肉のみぞれあえ うめあえ こんさいのみそしる	とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず たまねぎ はくさい ごぼう れんこん しいたけ 白ねぎ うめ	米 じゃがいも かたくり粉	油
19木 19	牛乳 セルフミートサンド コッペパン セルフミートサンドの具 げんきサラダ はくさいのクリームに	牛乳 こんぶ	牛乳 こんぶ	プロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい カリフラワー にんにく	パン さとう こむぎ粉	油
20金 20	牛乳 ごはん あじのこうみフライ ごもくきんぴら とうふのみそしる	あじ とうふ 油あげ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ	米 さとう こむぎ粉 パン粉	油 ごま油
24火 24	牛乳 ジャージャーめん はるまき だいこんのナムル はっさく	ぶた肉 とり肉 だいizu みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ 白ねぎ だいこん はっさく にんにく	ちゅうかめん こむぎ粉 かたり粉 さとう	油 ごま ごま油
25水 25	牛乳 ごはん さばのみそに おからサラダ ゆばのすまじる	さば みそ おから ツナ ゆば	牛乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ソース マヨネーズ
26木 26	牛乳 キャロットパン ポテトのチーズやき カラフルサラダ はくさいと肉だんごのスープ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー チングンサイ バセリ ピーマン	もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん	キャロットパン じゃがいも さとう パン粉	ごま ごま油 ソース マヨネーズ
27金 27	牛乳 ごはん はまちとねぎのさっぱりに こんぶあえ ぶたじる	牛乳 こんぶ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	白ねぎ はくさい キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	米 かたくり粉 さとう	油