

令和7年12月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 寒さに負けない食事をしよう!



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			
1月 1月	牛乳 ごはん ぶたれんこん わかめとツナのあえもの かぶのみそしる	ぶた肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉	れんこん こんにゃく しょうが キャベツ かぶ しいたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ
2月 火	牛乳 セルフフィッシュバーガー ^{まるパン} しろみざかなフライ タルタルソース だいこんとみずなのサラダ ベーコンとこんさいのスープ	ホキ とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ みずな にんじん こまつな	らっきょう だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	パン 小麦粉 パン粉 さといも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油
3月 水	牛乳 ごはん スタミナなっとう もやしのちゅうかあえ ごまキムチじる	とり肉 なっとう かまぼこ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ だいこん こんにゃく しょうが ににく はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
4月 木	牛乳 ごはん たらのおろしかけ はくさいのおひたし とうにゅういりみそしる	たら みそ とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが だいこん ゆず はくさい キャベツ たまねぎ	米 さとう かたり粉 さといも	油 ごま
5月 金	牛乳 だいこんカレーライス ほうれんそうオムレツ ふくじんづけあえ	とり肉 たまご	牛乳	だいこん葉 ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ににく りんご キャベツ ふくじんづけ	米 さとう	油
6月 月	牛乳 ごはん とり肉のかおりあげ ごまあえ なめこのみそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ しそ	キャベツ もやし だいこん はくさい なめこ	米 小麦粉	油 ごま
7月 火	牛乳 コッペパン いちごジャム ぶた肉のしまねあかワインソースやき げんきサラダ ふゆやさいのミルクに	ぶた肉 みそ チキンハム かつおぶし さけ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ しょうが ににく りんご	パン いちごジャム さとう さといも	油
8月 水	牛乳 おやこどんぶり きんときめのふくめに つだかぶのサラダ	とり肉 たまご チキンハム	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ つだかぶ きゅうり	米 きんときめ かたり粉	油
9月 木	牛乳 みそラーメン いわしのカリカリフライ(小2こ、中3こ) パンバジーサラダ	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 わかめ こいわし	チングンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ しょうが ににく	中華めん	ごま油 ドレッシング ごま

献立リレー:南・北・西学校給食センター

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			
12月 金	牛乳 ごはん さばのみそに あまずあえ まつえおでん	さば みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん しゅんぎく	はくさい きゅうり れんこん だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	
15月 月	牛乳 セルフオムライス トマトライス オムライスようたまごやき ケチャップ こんさいサラダ ミニウインナースープ	たまご ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう キャベツ だいこん はくさい どうもろこし	米 さとう マカロニ じゅがいも	ノンエッグ マヨネーズ
16火 火	牛乳 ごはん はまちのごまがらめ おかかあえ とうふのすまじる	はまち みそ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	米 かたり粉 さとう	油 ごま
17水 水	牛乳 ごはん しのだに なっとうあえ みそすいとん	とり肉 ぶた肉 油あげ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	だいこん もやし うめ ごぼう しめじ はくさい たまねぎ	米 さとう すいとん	
18木 木	牛乳 セルフカツサンド まるパン ソースカツ ブロッコリーのソテー ^{さつまいものとうにゅうスープ} みかん	ぶた肉 とうにゅう ベーコン	牛乳	にんじん チングンサイ ブロッコリー	カリフラワー ににく キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん	米 さとう さつまいも かたり粉 パン粉	油
19金 金	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき だいこんのごママヨあえ さといものみそしる	牛乳 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	だいこん とうもろこし たまねぎ	米 さといも	ごま ノンエッグ マヨネーズ
22月 月	牛乳 ごはん あげどうふのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろに もぞくいりかきたまじる	とうふ みそ とり肉 たまご	牛乳 もずく	かぼちゃ さやいんげん にんじん 青ねぎ	ゆず えのきたけ たまねぎ しょうが	米 かたり粉 さとう	油
23火 火	牛乳 キャロットパン ロースチキン ブロッコリーのサラダ はくさいスープ いちごババロア	とり肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ かぶ はくさい	キャロットパン さとう いちごババロア じゅがいも	油
24水 水	牛乳 ごはん ハムカツ のりチーズあえ みそけんちんじる	ハム とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ のり	あすっこ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう 白ねぎ しょうが ににく	米 小麦粉 パン粉 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。