

# 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

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
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 こんにやく 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 さとう さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油
3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 こんにやく しょうが にんにく はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
4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 かたくり粉 さとう	油 ごま
5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 にんにく りんご キャベツ ふくじんづけ	米 さとう	油
8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
9火	牛乳 コッペパン いちごジャム ぶた肉のしほ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 にんにく りんご	パン いちごジャム さとう さとう	油
10水	牛乳 おやこどんぶり きんときまめのふくめに 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 きんときまめ さとう かたくり粉	油
		献立リレー：南・北・西学校給食センター					
11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） パンパンジーサラダ	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 わかめ こいわし	チンゲンサイ 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 にんにく	中華めん	ごま油 ドレッシング ごま



※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。



		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
12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 こんにやく	米 さとう さとう	
15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 とうもろこし	米 さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
16火	牛乳 ごはん はまちのごまがらめ おかかあえ とうふのすましじる	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 かたくり粉 さとう	油 ごま
17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	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 チンゲンサイ ブロッコリー	カリフラワー にんにく 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 かたくり粉 パン粉	油
19金	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき だいこんのごまマヨあえ さとうのみそしる	さわら 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 さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ
22月	牛乳 ごはん あげとうふのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろに もず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 かたくり粉 さとう	油
23火	牛乳 キャロットパン ローストチキン ブロッコリーのサラダ はくさいスープ いちごパンパロア	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 いちごパンパロア じゃがいも	油
24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	あずっこ 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 にんにく	米 小麦粉 パン粉 さとう	油