

# 12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和5年 12月)

日・月	こんだてめい	西センター校区						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッパパン</li> <li>ブルーベリーアンドマーガリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほうれんそうグラタン</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>ミートボールとやさしいのにこみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>とりにく</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>とうもろこし</li> <li>たまねぎ</li> <li>はくさい</li> <li>しめじ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ブルーベリー</li> <li>ジャム</li> <li>マカロニ</li> <li>こむぎこ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーガリン</li> <li>バター</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 651</li> <li>中 790</li> </ul>
4・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さばのおおやしき</li> <li>なっとうあえ</li> <li>ごまキムチじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば</li> <li>なっとう</li> <li>みそ</li> <li>かつおぶし</li> <li>ぶたにく</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>だいこん</li> <li>しろねぎ</li> <li>うめ</li> <li>こんにゃく</li> <li>はくさいキムチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごま</li> <li>ごまあぶら</li> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 669</li> <li>中 820</li> </ul>
5・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのしおこうじやき</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>かまぼこのすましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>かまぼこ</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひじき</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう</li> <li>えだまめ</li> <li>とうもろこし</li> <li>きゅうり</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さつまいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 696</li> <li>中 859</li> </ul>
6・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>つだかぶのサラダ</li> <li>はくさいスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハム</li> <li>かつおぶし</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みずな</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>つだかぶ</li> <li>きゅうり</li> <li>はくさい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>こむぎこ</li> <li>パンこ</li> <li>じゃがいも</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 634</li> <li>中 798</li> </ul>
7・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>おでん</li> <li>きびなこのからあげ</li> <li>すのもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>さつまあげ</li> <li>ローズハム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こんぶ</li> <li>きびなご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>こまつな</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さといも</li> <li>さとう</li> <li>こむぎこ</li> <li>マロニー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 648</li> <li>中 800</li> </ul>
8・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>★バラやき</li> <li>ごまうめじゃこあえ</li> <li>けのしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>こやどうぶ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ちりめんじゃこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまつな</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>だいこん</li> <li>ごぼう</li> <li>しいたけ</li> <li>うめ</li> <li>りんご</li> <li>こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 642</li> <li>中 802</li> </ul>
11・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>デミみそバーグ</li> <li>アーモンドサラダ</li> <li>あおだいずのとうにゅうスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>とりにく</li> <li>みそ</li> <li>あおだいず</li> <li>とうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>レモン</li> <li>はくさい</li> <li>エリンギ</li> <li>カリフラワー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>さとう</li> <li>さつまいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>アーモンド</li> <li>オリーブオイル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 691</li> <li>中 876</li> </ul>
12・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いわしのたつたあげ</li> <li>きりぼしだいこんのごますあえ</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわし</li> <li>ツナ</li> <li>たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きりぼしだいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>しいたけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 637</li> <li>中 794</li> </ul>



西センター校区

日・月	こんだてめい	西センター校区						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくののだのふくめに</li> <li>のりあえ</li> <li>さつまいものみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶらあげ</li> <li>とりにく</li> <li>ぶたにく</li> <li>ちくわ</li> <li>とうふ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>のり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ほうれんそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう</li> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>とうもろこし</li> <li>だいこん</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>さつまいも</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>小 652</li> <li>中 798</li> </ul>
14・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくうどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あじのこうみフライ</li> <li>はくさいのピリからあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>ローズハム</li> <li>あじ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう</li> <li>たまねぎ</li> <li>しいたけ</li> <li>しろねぎ</li> <li>はくさい</li> <li>レモン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>ごむぎこ</li> <li>パンこ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 643</li> <li>中 789</li> </ul>
15・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>★さばとおからのそぼろごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>★だいこんのごまマヨ</li> <li>すいとんじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば</li> <li>おから</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>あおねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリーンピース</li> <li>だいこん</li> <li>きゅうり</li> <li>とうもろこし</li> <li>はくさい</li> <li>たまねぎ</li> <li>こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>すいとん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 648</li> <li>中 802</li> </ul>
18・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこんカレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>カリフラワーと</li> <li>こんさいのソテー</li> <li>フルーツクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>だいず</li> <li>ベーコン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>なまクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>りんご</li> <li>りんご</li> <li>カリフラワー</li> <li>みかん</li> <li>パイナップル</li> <li>もも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 690</li> <li>中 849</li> </ul>
19・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>パイナップルパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>フライドチキン</li> <li>コルスローサラダ</li> <li>しろかぶのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>あさり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー</li> <li>ピーマン</li> <li>にんじん</li> <li>チンゲンサイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>しろかぶ</li> <li>たまねぎ</li> <li>エリンギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パイナップルパン</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 665</li> <li>中 838</li> </ul>
20・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>たらのおろしソース</li> <li>こまつなのナムル</li> <li>ぎょうぎスープ</li> <li>ガトーショコラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たら</li> <li>ぶたにく</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あおねぎ</li> <li>こまつな</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>キャベツ</li> <li>もやし</li> <li>たまねぎ</li> <li>しいたけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>かたくりこ</li> <li>こむぎこ</li> <li>さとう</li> <li>ガトーショコラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 696</li> <li>中 833</li> </ul>
21・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのゆうあんやき</li> <li>ひじきのいために</li> <li>かぼちゃのみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわら</li> <li>だいず</li> <li>とりにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひじき</li> <li>あじふんまつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>かぼちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆず</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 649</li> <li>中 799</li> </ul>
22・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>きなこクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたじゃがソテー</li> <li>わかめサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>ツナ</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パセリ</li> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> <li>トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>だいこん</li> <li>マッシュルーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>じゃがいも</li> <li>さとう</li> <li>マカロニ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこクリーム</li> <li>あぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小 649</li> <li>中 809</li> </ul>

～今月の松江でとれた食材や食品～  
 こめ、キャベツ、だいこん、さつまいも、はくさい、あおねぎ、にんじん、つだかぶ、しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ、じゃがいも、しろかぶ、ほうれんそう、こまつな、みずな



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
 ☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。



学校給食摂取基準 (小) (中)  
 エネルギー 650kcal 830kcal

