

# 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6年 12月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・つだかぶのサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん こまつな	つだかぶ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 615 中 790
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あけぶりだいこん ・いそかあえ ・すいとんじる	ぶり とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	あぶら	小 669 中 825
4・水	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・やさしいベーコンの ・フルーツクリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ りんご どうもろこし カリフラワー パイナップル もも	ごはん じゃがいも	あぶら	小 692 中 860
5・木	・うちこみうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・はくさいのあまずあえ	ぶたにく あぶらあげ あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい れんこん きゅうり	こめこうどん ごま パンこ さとう	あぶら ごま	小 651 中 798
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・だいこんのごまドレあえ ・はるさめのスープ	ぶたにく ツナ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 647 中 813
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・おからのいりに ・さつまいものみそしる	さわら おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 656 中 809
10・火	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・あさりのとうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ ロースハム あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ	パン かたくりこ げんまい さとう じゃがいも	あぶら	小 664 中 844
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソース ・おからかあえ ・だいこんのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 643 中 801
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はっばうさい ・しゅうまい (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:大2こ) ・だいこんのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい いたけのこ たまねぎ きくらげ どうもろこし だいこん もやし きゅうり	ごはん ごま かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 673 中 847

西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・金	・コッペパン ・マーマレードジャム ・ぎゅうにゅう ・フィッシュアンドチップス ★コロナেশョンサラダ ・スコッチブロス	ほき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろかぶ セロリ	パン マーマレードジャム かたくりこ じゃがいも おおむぎ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 806
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのゆずみそかけ ・ひじきのあえもの ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	ゆず キャベツ どうもろこし たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	小 661 中 818
17・火	・キムチじやこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ どうもろこし	ごはん さとう マロニー かたくりこ	ごまあぶら	小 647 中 810
18・水	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのコーンフレークやき ・ブロッコリーのサラダ ・ABCスープ ・ほしのデザート	とりにく みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ いちご	パイナップルパン コーンフレーク マロニー ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 654 中 819
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのみぞれに ・なっとうあえ ・けんちんじる	たら なっとう みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ うめ はくさい ごぼう しいたけ ゆず	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小 640 中 803
20・金	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとかぼちゃの ・ゆずかあえ ・こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	かぼちゃ みずな にんじん	はくさい きゅうり ゆず たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん もちげんまい さとう かたくりこ	あぶら	小 635 中 802
23・月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーのサラダ ・ポトフ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン チョコクリーム じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	小 647 中 805
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	いか とりにく あつあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい ごぼう	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 656 中 821

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

☆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。



～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、にんじん、つだかぶ、きゅうり  
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、あおねぎ

