

# 12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

南センター校区

★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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのわふうソースかけ ・つだかぶのサラダ ・のっぺいじる	とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ つだかぶ きゅうり だいこん こんにやく しいたけ	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら	小 650 中 823
3・火	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソース ・だいこんサラダ ・とうにゅうシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	りんご だいこん きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン メープルジャム かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 728 中 905
4・水	・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 ぶたにく 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 こんにやく はくさい ごぼう かたくりこ	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 680 中 852
5・木	・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	ドレッシング	小 652 中 807
6・金	・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	こめごうどん こむぎ パンこ さとう	あぶら ごま	小 651 中 798
9・月	・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 812
10・火	・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 648 中 799
11・水	・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
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 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 こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 664 中 836

南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・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 670 中 826
16・月	・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 665 中 845
17・火	・キムチじゃこチャーハン ・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 みそ 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	・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 804
献立リレー：八雲センター								
19・木	・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 マカロニ ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 809
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 ピリからあえ ・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 632 中 794
冬至献立								
23・月	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・やさいとベーコンの いためもの ・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 689 中 856
24・火	・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 ・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
味めぐり：イギリス								

☆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

～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

