

10月の こんだて

献立目標：偏食をなくそう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 10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)
		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 ととのえるしよくひん	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				
1・木	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・サイコロポークステーキ ・かいそうサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろとさかのり あかとさかのり しろふのり	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム かたくりこ マカロニ さとう	マーガリン あぶら ごま	小 626 中 796
2・金	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・がんとどきのふくめに (1・2年:1こ、3～6年:2こ、中:2こ) ・ごぼうのわふうマヨあえ ・なめこのみそしる	くろだいち がんとどき どうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう どうもろこし だいこん なめこ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 621 中 763
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのおろしに ・ブロッコリーのあえもの ・とりつくねのみそしる	いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ こんにやく えのきたけ	ごはん かたくりこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 660 中 822
6・火	・ぶたキムチラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャベツ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	小 663 中 862
7・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・ほうれんそうのすのもの ・ちくぜんに	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	あおねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん こんにやく しいたけ	ごはん こむぎこ さとう さといも	あぶら	小 615 中 763
8・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーの ケチャップあえ ・さんしよくあえ ・わかめスープ	とりにく とりレバー どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし どうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 621 中 787
9・金	・セルフドライカレーサンド (コッペパン・ドライカレー) ・ぎゅうにゅう ・ごまドレサラダ ・バジルスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん エリンギ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング ごま	小 611 中 781
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのらっきょうソースかけ ・どうふちくわのいそかあえ ・しろねぎのみそしる ・にじっせいきなしゼリー	あじ どうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ らっきょう きゅうり もやし ごぼう しろねぎ なし	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	小 633 中 774
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	ぶたにく なっとう かつおぶし みそ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ うめ だいこん	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	小 608 中 768
15・木	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ ・ひじきとツナのサラダ ・ミネストローネ	ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん トマト	だいこん エリンギ たまねぎ	りんごパン じゃがいも さつまいも パンこ さとう こむぎこ くり	あぶら	小 647 中 856
16・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのこうそうやき ・チーズサラダ ・ガンボスープ	さけ とりにく あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー ピーマン トマト にんじん オクラ パセリ バジル	キャベツ たまねぎ	ごはん	あぶら ドレッシング	小 626 中 778

目の愛護デー献立

味めぐり：鳥取県

友好都市：ニューオーリンズ献立



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)
		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 ととのえるしよくひん	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				
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのみそソースやき ・おからのいりに ・はんぺんのすましじる	さわら みそ おから とりにく はんぺん どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 619 中 774
20・火	・とりうどん ・ぎゅうにゅう ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	とりにく たら あぶらあげ いか ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ ごぼう キャベツ	うどん こめこ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	小 615 中 795
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのおからあげ ・げんきサラダ ・こんさいのみそしる	とりにく ロースハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ わかめ	トマト にんじん	レモン きゅうり キャベツ どうもろこし だいこん たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 641 中 792
22・木	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・さつまいものマヨネーズあえ ・あつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 638 中 802
23・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ほきのコロコロあげ ・やさしいサラダ ・さといもの とうにゅうクリームスープ	ほき ロースハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さといも	チョコクリーム あぶら	小 677 中 834
26・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・★さばのヤンニョムソース ・パンサンスー ・フォーのスープ	さば とりにく ぎゅうにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	小 678 中 837
27・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・のやきのいそべあげ (1・2年:1こ、3～6年:2こ、中:3こ) ・しらあえ ・あきやさいと ぶたにくのみそしる	あごいりのやき どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん えのきたけ	ごはん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	小 619 中 789
28・水	・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 ・フレンチサラダ ・レタスとたまごのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ どうもろこし レタス たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら	小 614 中 789
29・木	・さつまいものカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カリフラワーのソテー ・フルーツミックス	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー キャベツ りんご もも こんにやく パイナップル	ごはん さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 626 中 777
30・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのあまずあんかけ ・れんこんのおかかあえ ・にんじん だいこん ごぼうのしる	さんま ツナ かつおぶし とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 708 中 872

献立りり：東出雲センター

おはなし給食

☆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、しろねぎ、キャベツ、
きゅうり、さつまいも、あおねぎ、
レタス、しいたけ、カリフラワー

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

