10月の こんだて



献立目標 ： 偏食をなくそう

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8年 10月）

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
1・木	・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 こんにゃく 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
2・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
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのらっきょうソースかけ ・と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 とうふちくわ みそ 味めぐり：鳥取県	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
6・火	・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 とうふ 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
7・水	・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	こまつな 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
8・木	・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 こんにゃく 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
9・金	・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 ・さんしょくあえ ・わかめスープ	とりにく とりレバー とうふ 目の愛護デー献立	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 とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 621 中 787
13・火	・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	こまつな 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 こむぎこ さとう くり	あぶら	小 647 中 856
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに （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	くろだいず がんもどき とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう とうもろこし 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 638 中 771
15・木	・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 友好都市：ニューオーリンズ献立	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

西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
16・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	こまつな 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
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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 619 中 774
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・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 とうもろこし 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
21・水	・とりうどん こめこいりうどん ・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
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	・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 献立リレー：東出雲センター	あごいりのやき とうふ 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	こんにゃく 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
26・月	・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
27・火	・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 こんにゃく パイナップル	ごはん さつまいも	あぶら	小 626 中 777
28・水	・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 おはなし給食	さんま ツナ かつおぶし とりにく とうふ	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
29・木	・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	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし 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
30・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さばのヤンニョムソース ・バンサンスー ・フォーのスープ	さば とりにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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

☆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　エネルギー　（小）650kcal　（中）830kcal