

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7年 10月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	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 もどになるしよくひん				
1 ・ 水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのソースかけ ・こんにやくサラダ ・ゆばのすましじる	いやし ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん あおねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 小 588 中 743
2 ・ 木	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・やさしいスープ	とりにく ぶたにく だいず ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん こまつな パセリ	レタス エリンギ キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ	ごはん げんまい さとう	あぶら 小 616 中 770
3 ・ 金	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・とうふハンバーグの デミグラスソース ・アーモンドサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ レモン	パン さとう パンこ いちごジャム	あぶら アーモンド 小 657 中 828
6 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・こんぶあえ ・のっぺいじる ・おつきみだんご	さば とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ こんにやく しいたけ	ごはん かたくりこ さとう さとう だんご	あぶら 小 642 中 790
7 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・プルコギ ・じゃがいものサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きくらげ ピーマン たまねぎ どうもろこし	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら 小 629 中 788
8 ・ 水	・マーボーラーメン ・ぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ ・だいこんサラダ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう じゃがいも こまつな さつまいも パンこ くり	あぶら ドレッシング 小 681 中 871
9 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのレモンベッパやき ・スイートポテトサラダ ・オニオンスープ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	どうもろこし たまねぎ レモン	ごはん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 小 614 中 762
10 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの スタミナあげ ・さんしよくあえ ・あきなすのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ とりレバー	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ なす しめじ しろねぎ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 小 621 中 787
14 ・ 火	・セルフメンチカツサンド (まるパン メンチカツ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こまつな パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 小 690 中 778
15 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・はるさめとめかぶのすもの ・いもだんごじる	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ	あぶら 小 637 中 790
16 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・のやきのいそべあげ (小:2こ、中:3こ) ・しらあえ ・ぶたじる	あごいりのやき ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ	ごはん こまつな さとう さつまいも	あぶら ごま 小 608 中 778

献立リレー：東出雲センター

北センター校区

日・曜	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		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 もどになるしよくひん		エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 ・ 金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃグラタン ・げんきサラダ ・ミートボールと やさしいにこみ	ロースハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	りんごパン かたくりこ さとう こまつな じゃがいも マカロニ	あぶら バター	小 622 中 776
20 ・ 月	・あきやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーマンとやさしいのソテー ・りんご	ぶたにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ りんご エリンギ なす	ごはん ピーマン さつまいも	あぶら 小 641 中 787
21 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのおろしに (小1~2年:1こ、3~6年:2こ、中:2こ) ・いそかあえ ・つくねのみそしる	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ だいこん	ごはん さとう こめこ かたくりこ	あぶら 小 660 中 852
22 ・ 水	・こめこいりごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・いかとごぼうの だんごあげ ・わふうマヨあえ	とりにく たら いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ どうもろこし	うどん こめこ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 小 638 中 794
23 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・きりぼしだいこんのごまあえ ・なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ なめこ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 小 610 中 753
24 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのしろねぎソースかけ ・なっとうあえ ・さわにわん	ほき なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	しろねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 小 610 中 779
27 ・ 月	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・★さけのハーブあげ ・ピーンズサラダ ・ABCスープ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ あおえんどうまめ	パン かたくりこ じゃがいも マカロニ ひよこめめ あかいんげんまめ	きなこクリーム あぶら ドレッシング 小 641 中 792
28 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとれんこんの おろしソース ・ごまじゃこあえ ・やさしいにこみ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん もやし ゆず たまねぎ しいたけ しろねぎ だいこん	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま 小 657 中 828
29 ・ 水	・キムチじやこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ギョーザスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こまつな	ごまあぶら 小 618 中 778
30 ・ 木	・セルフミートサンド (コッペパン セルフミート) ・きゅうり ・カラフルサラダ ・とうにゅうポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ さやいんげん はくさい エリンギ	パン じゃがいも かたくりこ ひよこめめ	あぶら ドレッシング 小 645 中 807
31 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのいちじくソースかけ ・ブロッコリーのあえもの ・にしはまいのみそしる	とりにく かつおぶし こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん さつまいも いちじくジャム	あぶら 小 609 中 764

～今月の松江でとれた食材や食品～

☆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。

こめ、しろねぎ、
きゅうり、さつまいも、あおねぎ、
レタス、しいたけ、
さとう、キャベツ

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal
(中) 830kcal

