

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6年 10月)

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	
1 ・ 火	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミグラスソース ・げんまいサラダ ・バジルスープ	ロースハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん バジル 	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 675 中 863
2 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボー豆腐 ・こいわしのこめこあげ ・こんにやくサラダ	豆腐 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん にら	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 688 中 846
3 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・さつまいものマヨネーズあえ ・とうふのみそしる	ぶたにく 豆腐 みそ 	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 669 中 841
4 ・ 金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパンこやき ・かいそうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	チョコクリーム あぶら ごまあぶら	小 669 中 844
7 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・こまつなとチーズののりあえ ・じゃがいものみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ あじふんまつ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ しろねぎ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも		小 643 中 791
8 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのしおやき ・ごまマヨネーズあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 624 中 793
9 ・ 水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 824
10 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆうあんやき ・しらあえ ・のっぺいじる	さけ とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん しろねぎ しいたけ ゆず 	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 643 中 795
11 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ガンボスープ ・しろみぎかなの ガーリックフライ ・いろいろサラダ	とりにく たら	ぎゅうにゅう	トマト オクラ こまつな あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 681 中 842
15 ・ 火	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・ピーンズサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ぶたレバー とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ	パン かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング	小 627 中 797
16 ・ 水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとれんこんのみぞれに ・ごまドレッシングあえ ・おわらふのすましじる	とりにく 	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ はくさい れんこん ゆず	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま ドレッシング	小 629 中 808

友好都市献立:ニューオーリンズ