



# 令和7年10月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ~ 偏食をなくそう ~

★は、鹿島中学校1年生・2年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
1 水	ご飯 味つけのり 牛乳 *れんこんと豚肉のいため煮 ・ちくわの酢の物 ・ばち汁	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	さやいんげん れんこん こんにやく きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	877  大豆製品 いも	
2 木	麦ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・めかぶサラダ ・親子汁	さば とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま	913  肉 緑黄色 野菜
3 金	もずく井 牛乳 (麦ご飯 *もずく井の具) ・ごま酢あえ ・さつまいものみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	854  魚介 その他の 野菜
6 月	ご飯 牛乳 *さんまのかば焼き(2こ) ・はるさめの酢の物 ・月見汁	さんま かまぼこ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう こめこ はるさめ さといも しらたまもち	あぶら ごま	819  肉 その他の 野菜
7 火	カツカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *秋のツナカレー ★トンカツ) ・カラフルサラダ ・ブルーベリーゼリー	だいた ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす りんご グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さつまいも パンこ ゼリー	あぶら	919  卵 海そう
8 水	 							
9 木	  							
10 金	<p>目のあいごデー&amp;新人戦応援こんだて</p> <p>松江市中学校新人競技大会</p>							
14 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・昆布サラダ ・鹿島汁	とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	927  大豆製品 緑黄色 野菜
15 水	コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく だいた	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン きなこクリーム さとう	あぶら	938  魚介 いも
16 木	ご飯 牛乳 *沖ぶりの照り焼き ・梅あえ ・キムチ入り肉じゃが	おきぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	828  卵 緑黄色 野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。  
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

## 今月のこんだてのポイント

・秋が旬の食材を取り入れ、季節感のある食事  
になるように工夫します。



## 旬の食材・地元産の食材

さつまいも きのこ だいこん  
さば さけ さんま

日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
17 金	ご飯 牛乳 *たらのカレーソースかけ ・納豆あえ ・なめこのみそ汁	たら なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ なめこ しろねぎ うめ	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら	839  肉 その他の 野菜
20 月	ご飯 牛乳 *チャブチェ ・海そうサラダ ・中華卵スープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり さくらげ えのきたけ	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	800  大豆製品 いも
21 火	麦ご飯 牛乳 *ほきフライの タルタルソースかけ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	ほき たまご	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	884  肉 くだもの
22 水	ご飯 牛乳 ★さばのごまみそ焼き ・切干大根のサラダ ・沢煮椀	さば みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	こめ さとう	ごま	874  卵 緑黄色 野菜
23 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のケチャップ焼き ★もやしのナムル ・厚揚げの五目スープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	823  魚介 いも
24 金	★わかめご飯 牛乳 *あじの南蛮漬け ・ごまあえ ・豆腐のみそ汁	あじ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ おぎ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	857  肉 その他の 野菜
27 月	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・ひじきのナムル ・八宝菜	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし ほししいたけ はくさい	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	867  大豆製品 くだもの
28 火	ご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き ・こんにやくサラダ ・根菜汁	さわら みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく もやし ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん だいこん	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	826  肉 いも
29 水	★みそラーメン 牛乳 *野焼きの磯辺揚げ(2こ) ・中華サラダ	ぶたにく みそ のやき たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら	764  大豆製品 緑黄色 野菜
30 木	ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・おかかあえ *肉豆腐	たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	こんにやく キャベツ	こめ さとう	あぶら	901  魚介 その他の 野菜
31 金	ガパオライス 牛乳 (麦ご飯 *ガパオライスの具) ・かぼちゃのサラダ ・もずくのスープ	ぶたにく だいた ハム あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	パズル にら にんじん あかピーマン きピーマン ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	938  卵 くだもの

