

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

南センター校区

★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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのソースかけ ・こんにゃくサラダ ・ゆばのすましじる	いわし 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 こんにゃく	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	・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 こむぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 690 中 838
3・金	・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のもの ・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		小 638 中 791
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 こんにゃく しいたけ	ごはん かたくりこ さといも さとう だんご		小 636 中 783
7・火	・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 やさいのにこみ	ロースハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんごパン かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	小 625 中 779
8・水	・あきやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ビーフンとやさいのソテー ・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 ビーフン さつまいも	あぶら	小 641 中 787
9・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの スタミナあげ ・さんしょくあえ ・あきなすのみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく 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 622 中 788
10・金	・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 こむぎこ さつまいも パンこ くり	あぶら ドレッシング	小 690 中 886
14・火	・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 ・にしはまいのみそじる	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		小 601 中 753
15・水	・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 うめ 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 766
16・木	・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 648 中 817

		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		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・金	・キムチじゃこチャーハン ・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 こむぎこ	ごまあぶら	小 618 中 778
20・月	・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 ・なめこのみそじる	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 611 中 754
21・火	・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 ・ビーンズサラダ ・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 パジル	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 ひよこまめ 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
22・水	・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 ・さつまいものみそじる	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 659 中 828
23・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	ピーマン にんじん こまつな パジル	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 612 中 767
24・金	・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 とうもろこし	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 798
27・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・プルコギ ・じゃがいものサラダ ・ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きくらげ きゅうり たまねぎ とうもろこし	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 594 中 748
28・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 ・つくねのみそじる	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 661 中 782
29・水	・セルフミートサンド (コッペパン セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・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 とうにゅう	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 きゅうり はくさい エリンギ	パン じゃがいも かたくりこ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 643 中 805
30・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 こんにゃく しいたけ	ごはん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	小 609 中 779
31・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・さつまいものサラダ ・けんちんじる	さわら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし きゅうり ごぼう はくさい こんにゃく しろねぎ	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 ごま ごまあぶら	小 687 中 849

☆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、
きゅうり、さつまいも、あおねぎ、
レタス、しいたけ、
さといも、キャベツ

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

