

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8年 10月)

		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	
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 こんにやく 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	・ひじきごはん ・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	くろだいち がんもどき とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう どうもろこし 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 622 中 764
5・月	・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 どうもろこし レタス たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら	小 605 中 778
6・火	・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	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 775
		味めぐり:鳥取県						
7・水	・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 602 中 760
8・木	・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 647 中 861
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 ・さんしよくあえ ・わかめスープ	とりにく とりレバー とうふ	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 どうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 621 中 787
		目の愛護デー献立						
13・火	・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	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 617 中 767
		友好都市:ニューオーリンズ献立						
14・水	・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 617 中 784
15・木	・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 610 中 763



南センター校区

		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	
16 ・ 金	・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 どうもろこし 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 642 中 793
19 ・ 月	・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
20 ・ 火	・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
21 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・★さばのヤンニョムソース ・パンサンスー ・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
22 ・ 木	・とりうどん ・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 609 中 788
23 ・ 金	・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 こんにやく パイナップル	ごはん さつまいも	あぶら	小 627 中 777
26 ・ 月	・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 こんにやく 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
27 ・ 火	・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 605 中 774
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	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
		おはなし給食						
29 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・のやきのいそべあげ ・しらあえ ・あきやさいと ぶたにくのみそしる	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	こんにやく 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	小 620 中 790
		献立リレー：東出雲センター						
30 ・ 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 ・やさしいサラダ ・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 675 中 832

☆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

