



# 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和7年 11月) (中学校)

(今月の目標)  
食べ物の旬を知ろう

| 日・曜 | こんだてめい                                                                      | 食品                                |                              |                         |                                                                                 |                                     |                    | 食品                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
|     |                                                                             | 1群                                | 2群                           | 3群                      | 4群                                                                              | 5群                                  | 6群                 |                                            |
| 4火  | ごはん<br>牛乳<br>ハニーマスタードチキン<br>キャベツとツナのサラダ<br>ポテト・スープ<br><small>おはなし給食</small> | とりにく<br>ツナ<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>パセリ             | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>もやし<br>エリンギ<br>にんにく                           | こめ<br>はちみつ<br>さとう<br>じゃがいも          | マヨネーズ<br>あぶら       | 820 kcal<br>28.3 g<br>28.1 g<br>海そう<br>大豆  |
| 5水  | ごはん<br>牛乳<br>春巻<br>もやしのナムル<br>とうふの中華煮                                       | ぶたにく<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう                       | こまつな<br>にんじん            | もやし<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>はくさい<br>しろねぎ<br>キャベツ                                      | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>こむぎこ  | あぶら                | 865 kcal<br>28.4 g<br>28.6 g<br>きのこ<br>魚介  |
| 6木  | ごはん<br>牛乳<br>あじのねぎみそ焼き<br>根菜サラダ<br>いももち汁                                    | あじ<br>みそ<br>とりにく<br>うすあげ          | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | あおねぎ<br>にんじん            | ごぼう<br>れんこん<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>もやし<br>しいたけ                            | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ          | こま<br>マヨネーズ        | 821 kcal<br>34.7 g<br>23.8 g<br>乳製品<br>果物  |
| 7金  | 大根カレー<br>牛乳<br>高野豆腐の磯揚げ<br>グリーンサラダ                                          | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく               | ぎゅうにゅう<br>あおのり               | にんじん<br>だいこんば<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>だいこん<br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが                             | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>こむぎこ          | あぶら                | 852 kcal<br>27.8 g<br>26.9 g<br>いも<br>魚介   |
| 10月 | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のいちじくソースがらめ<br>のやきのあえもの<br>うすくず汁                             | とりにく<br>のやき<br>あつあげ               | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>あおねぎ            | いちじく<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>レモン<br>しょうが                                     | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら                | 829 kcal<br>30.6 g<br>27.7 g<br>乳製品<br>きのこ |
| 11火 | ごはん<br>牛乳<br>さわらのもみじ焼き<br>元気サラダ<br>しじみ汁                                     | さわら<br>とりにく<br>はなかつお<br>しじみ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                | にんじん<br>トマト             | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>しろねぎ                                                  | こめ<br>さとう                           | マヨネーズ<br>こま<br>あぶら | 802 kcal<br>31.6 g<br>25.6 g<br>淡色野菜<br>いも |
| 12水 | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>パンサンスー<br>華風たまごスープ                               | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>とうふ<br>たまご  | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>にら              | だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>とうもろこし<br>しょうが<br>にんにく                  | こめ<br>さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ          | あぶら                | 827 kcal<br>31.5 g<br>27.0 g<br>海そう<br>魚介  |
| 13木 | ごはん<br>牛乳<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>大根サラダ<br>豚汁                                      | たら<br>ツナ<br>ぶたにく<br>うすあげ<br>みそ    | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>あおねぎ            | たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり<br>こんにゃく                                                   | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>さつまいも | あぶら                | 834 kcal<br>34.2 g<br>23.6 g<br>きのこ<br>乳製品 |
| 14金 | ごはん 牛乳<br>豚肉の甘辛炒め<br>小松菜ののりあえ<br>あご団子汁<br>フルーツヨーグルト                         | ぶたにく<br>あごだんご                     | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>のり<br>あらめ | こまつな<br>にんじん            | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>しろねぎ<br>にんにく<br>りんご<br>おとうろ<br>パイナップル | こめ<br>さとう                           | あぶら<br>マヨネーズ       | 833 kcal<br>33.7 g<br>24.1 g<br>大豆<br>いも   |



## 【旬の味覚】

こめ さつまいも さといも だいこん  
はくさい ごぼう ブロッコリー  
さば いわし りんご みかん

| 日・曜 | こんだてめい                                                       |                                 |  |                      |  |  |             |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                              | 1群                                                                                                                 | 2群                                                                                  | 3群                                                                                                      | 4群                                                                                  | 5群                                                                                  | 6群                                                                                             |                                                                                     |
| 17月 | ごはん<br>牛乳<br>おろしハンバーグ<br>おかかあえ<br>のっぺい汁                      | はなかつお<br>うすあげ<br>ぶたにく<br>とりにく                                                                                      | ぎゅうにゅう                                                                              | こまつな<br>にんじん                                                                                            | だいこん<br>もやし<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しろねぎ<br>しょうが                       | こめ<br>さとう<br>さといも<br>かたくりこ<br>パンこ                                                   |             | 830 kcal<br>32.7 g<br>26.6 g<br>海そう<br>魚介                                           |
| 18火 | ツナそぼろ丼<br>牛乳<br>こんにゃくサラダ<br>つくねのみそ汁                          | ツナ<br>かまぼこ<br>みそ<br>とりにく                                                                                           | ぎゅうにゅう                                                                              | いんげん<br>にんじん<br>     | こんにゃく<br>もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しろねぎ<br>ごぼう                                 | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                                                                  | あぶら<br>ごま                                                                                      | 834 kcal<br>32.0 g<br>28.3 g<br>きのこ<br>乳製品                                          |
| 19水 | ハムカツバーガー<br>「パン」<br>ハムカツ ソース<br>牛乳<br>カラフルサラダ<br>きのこのクリームスープ | ぶたにく<br>とうにゅう<br>とりにく                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              | にんじん<br>パセリ                                                                                             | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>エリンギ                                     | パン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう<br>かたくりこ                                                   | あぶら                                                                                            | 830 kcal<br>29.2 g<br>31.3 g<br>魚介<br>いも                                            |
| 20木 | ごはん<br>牛乳<br>マーボー厚揚げ<br>切り干し大根の中華サラダ<br>トックスープ               | ぶたにく<br>あつあげ<br>ツナ                                                                                                 | ぎゅうにゅう                                                                              | ピーマン<br>にんじん                                                                                            | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>もやし<br>しろねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きくらげ                         | こめ<br>さとう<br>こめこ                                                                    | あぶら                                                                                            | 816 kcal<br>30.4 g<br>20.0 g<br>海そう<br>果物                                           |
| 21金 | ごはん<br>牛乳<br>たら風の風味揚げ<br>キャベツとコーンの酢の物<br>みそ煮込みおでん            | たら<br>とりにく<br>さつまあげ<br>みそ<br> | ぎゅうにゅう                                                                              | にんじん<br>いんげん                                                                                            | きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>こんにゃく<br>レモン                                      | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>さといも                                                  | あぶら                                                                                            | 834 kcal<br>35.6 g<br>21.9 g<br>きのこ<br>乳製品                                          |
| 25火 | ごはん<br>牛乳<br>さばのごましょうゆ揚げ<br>納豆あえ<br>ふと揚げのみそ汁                 | さば<br>なつとう<br>みそ<br>はなかつお<br>うすあげ                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>のり                                                                        | ほうれんそう<br>にんじん<br> | もやし<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>えのきだけ<br>うめ                                                  | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>ふ                                                     | あぶら<br>ごま                                                                                      | 835 kcal<br>32.8 g<br>28.6 g<br>いも<br>果物                                            |
| 26水 | ミートソーススパゲッティ<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ                     | ぶたにく<br>ツナ                                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>チーズ                                                                       | ピーマン<br>にんじん<br>ブロッコリー                                                                                  | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>エリンギ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>はくさい<br>もやし<br>にんにく                      | ソフトめん<br>こむぎこ                                                                       | あぶら                                                                                            | 816 kcal<br>34.6 g<br>26.3 g<br>大豆<br>海そう                                           |
| 27木 | 大根ごはん<br>牛乳<br>さわらの幽庵焼き<br>さつまいものホクホクサラダ<br>鶏ごぼう汁            | うすあげ<br>さわら<br>とりにく<br>みそ                                                                                          | ぎゅうにゅう                                                                              | だいこんば<br>にんじん                                                                                           | だいこん<br>ゆず<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>もやし<br>しろねぎ                          | こめ<br>さとう<br>さつまいも                                                                  | <br>マヨネーズ | 828 kcal<br>32.7 g<br>25.1 g<br>きのこ<br>乳製品                                          |
| 28金 | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の甘みそがらめ<br>アーモンドあえ<br>いものこ汁                   | とりにく<br>とうふ<br>みそ                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ                                                                       | にんじん<br>           | りんご<br>キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>こんにゃく<br>しょうが                                 | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>さといも                                                  | あぶら<br>アーモンド                                                                                   | 841 kcal<br>31.2 g<br>28.1 g<br>緑黄色野菜<br>魚介                                         |

※材料の都合などで献立を変更することがあります。