10月 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8年 10月 ）　（中学校）

(今月の目標)
食べ物を大切にしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
1 木	ごはん 牛乳 魚の梅肉ソースがけ のりあえ なめこ汁	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん なめこ うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	816 kcal 31.1 g 26.9 g 乳製品 種実
2 金	高菜そぼろ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ 鶏ごぼう汁	ぶたにく ぶたレバー とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	たかな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ もやし　ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	800 kcal 31.7 g 24.1 g 果物 いも
5 月	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 小松菜のサラダ 実だくさん汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう はちみつ	ごま あぶら	821 kcal 29.3 g 22.1 g 魚介 淡色野菜
6 火	ごはん　牛乳 さわらのみそマヨ焼き 高野豆腐のあえもの 糸かまぼこのすまし汁 りんごゼリー	さわら こうやどうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	こめ ゼリー さとう こむぎこ	マヨネーズ	827 kcal 33.0 g 21.4 g いも きのこ
7 水	セルフミートバーガー 「パン └カレーミート 牛乳　大根サラダ さつまいものポトフ	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが ぶなしめじ れんこん	パン さつまいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	780 kcal 34.6 g 23.5 g 海そう 乳製品
8 木	ごはん　牛乳 ホイコーロー じゃがいもときくらげのサラダ 春雨スープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	835 kcal 25.9 g 30.9 g 魚介 果物
9 金	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け 五目納豆 厚揚げのみそ汁	さけ なっとう みそ あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん もやし レモン うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 35.1 g 22.9 g 種実 いも
13 火	ごはん 牛乳 バオシュウの酢醤油がけ バンバンジーサラダ 八宝菜	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たまねぎ　もやし たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり しょうが きくらげ チンゲンサイ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま	810 kcal 35.1 g 17.5 g 乳製品 果物
14 水	山菜うどん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツと海そうのサラダ	とりにく ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり わらび　みずな えのきだけ やまうど　なめこ たけのこ しいたけ	うどん さとう パンこ	あぶら	832 kcal 30.6 g 27.5 g 魚介 大豆
15 木	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き のりマヨあえ ぽっかけ汁	さば とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんば	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ こんにゃく しろねぎ しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	822 kcal 37.9 g 27.0 g 緑黄色野菜 種実
16 金	ごはん　牛乳 鶏肉と高野豆腐のごまがらめ ひじきのサラダ しいたけとふのみそ汁	とりにく うすあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	866 kcal 30.0 g 28.2 g いも 淡色野菜

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

【旬の味覚】

さつまいも　だいこん　きのこ
さば　いわし　りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
19 月	ごはん 牛乳 あじの香味だれかけ もやしのさっぱりあえ 島根のごまみそ汁	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	853 kcal 33.1 g 24.5 g きのこ 果物
20 火	ごはん 牛乳 プルコギ 中華あえ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんにく	こめ さとう はちみつ こむぎこ	あぶら	787 kcal 30.2 g 21.6 g いも 大豆
21 水	じゃこトースト 牛乳 ビーフンサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり こなチーズ	パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン ビーフン さとう じゃがいも かたくりこ	バター ごま あぶら	780 kcal 24.4 g 30.1 g 緑黄色野菜 きのこ
22 木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 和風サラダ えのきのすまし汁	とりにく ちくわ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ キャベツ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	820 kcal 29.9 g 22.5 g 魚介 乳製品
23 金	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元気サラダ たぬき汁	かれい とりにく はなかつお みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	829 kcal 32.1 g 25.4 g いも 種実
26 月	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりあえ	ぶたにく ぶたレバー おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ なす　ごぼう だいこん	こめ さつまいも じゃがいも パンこ　さとう こむぎこ かたくりこ はちみつ	あぶら	884 kcal 24.0 g 21.8 g 魚介 乳製品
27 火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのおひたし 根菜汁	ぶたにく とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう れんこん キャベツ	こめ さとう パンこ かたくりこ		820 kcal 30.0 g 24.8 g いも 種実
28 水	いもごはん 牛乳 さわらの西京焼き ごぼうサラダ あご団子のすまし汁	さわら とりにく みそ とびうお たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ ごぼう	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	847 kcal 35.6 g 23.2 g 果物 緑黄色野菜
29 木	ごはん　牛乳 豚肉と大根のオイスターソース煮 こんにゃくごまサラダ 華風たまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが きゅうり にんにく もやし きくらげ こんにゃく とうもろこし ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	801 kcal 31.6 g 22.3 g 大豆 いも
30 金	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 昆布あえ なすのみそ汁	いわし とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし なす きゅうり しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	801 kcal 31.2 g 23.1 g 果物 きのこ