



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 10月) (中学校)

(今月の目標)
食べ物を大切にしよう

(今月の目標) 食べ物を大切にしよう		おもなざいりょう						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
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくります		体のちようしをととのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	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 とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たかな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう 	あぶら ごま	822 kcal 33.6 g 27.5 g 魚介 いも
2木	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 昆布あえ とうふと大根のみそ汁	いわし とりにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	821 kcal 34.2 g 27.8 g 果物 きのこ
3金	ごはん 牛乳 味噌汁のり れんこんの炒め物 ちくわのあえもの ばち汁	ぶたにく ちくわ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	いんげん こまつな にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	こめ さとう そうめん	あぶら マヨネーズ	820 kcal 29.8 g 21.0 g いも 大豆
6月	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き 白あえ のっぺい汁 お月見団子	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ さとう さといも かたくりこ だんご	あぶら ごま	827 kcal 33.5 g 22.6 g 魚介 乳製品
7火	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ 切り干し大根のサラダ 豚汁	さば ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	840 kcal 32.9 g 29.6 g 海そう いも
8水	ピザトースト 牛乳 ピーマンサラダ さつまいものポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ れんこん	パン ビーフン さとう さつまいも	バター あぶら	837 kcal 30.4 g 29.6 g 大豆 果物
9木	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 はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし だいこん レモン うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	- kcal - g - g
10金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 大根のごまマヨあえ えのきのすまし汁	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし えのきだけ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	- kcal - g - g
14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	にんじん こまつな あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん もやし ごぼう れんこん	こめ さとう パンこ かたくりこ		831 kcal 30.6 g 25.7 g きのこ 海そう
15水	ごはん 牛乳 あじの香味だれかけ もやしのさっぱりあえ ぽっかけ汁	あじ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	830 kcal 35.1 g 28.0 g 乳製品 いも
16木	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨の中華サラダ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	822 kcal 31.4 g 24.5 g 魚介 きのこ

※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

【旬の味覚】		おもなざいりょう						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 
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくります 		体のちようしをととのえ げんきになります  		エネルギーのもとになり からだをうごかします  		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17金	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースあえ のりマヨあえ さつまいものみそ汁	たら ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	だいこんば にんじん	しろねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	836 kcal 31.3 g 24.2 g きのこ 果物
20月	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	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが きくらげ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	825 kcal 29.4 g 21.7 g 魚介 淡色野菜
21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 なめこのおろし汁	さわら みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう なめこ だいこん	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	822 kcal 35.5 g 27.1 g 海そう いも
22水	セルフミートサンド 「パン」 カレーミート 牛乳 大根サラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいす ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん もやし にんにく しょうが	パン こむぎこ さとう じゃがいも 	あぶら	827 kcal 34.1 g 28.5 g きのこ 乳製品
23木	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元気サラダ たぬぎ汁	かれい とりにく はなかつお とうふ みそ 	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	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	828 kcal 32.6 g 26.4 g いも 果物
24金	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 あおねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう さつまいも	ごま あぶら	828 kcal 29.8 g 23.2 g 魚介 乳製品
27月	ごはん 【中学校中止】 ぎゅうにゅう さばの塩焼き 野菜の甘酢あえ すいとん汁	さば とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎこ	ごま	- kcal - g - g
28火	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりあえ	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ もやし にんにく なす しょうが ごぼう だいこん りんご	こめ さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	849 kcal 22.6 g 21.5 g 果物 緑黄色野菜
29水	ごまみそラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油がけ(2個) キャベツと海そうのサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま	865 kcal 33.0 g 22.7 g 大豆 いも
30木	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 みそ とりにく あごだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ	こめ さつまいも さとう	ごま マヨネーズ	829 kcal 32.2 g 22.9 g 果物 緑黄色野菜
31金	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 かきたま汁	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	823 kcal 32.7 g 21.1 g 魚介 いも