学校給食こんだて表　令和8年　10月

松江市立宍道学校給食センター
（中学校）



＜今月の目標＞
偏食をなくそう!



				主な材料						エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい食品
				赤の食品		緑の食品		黄の食品		
				血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	うどん	MILK	五目うどん いわしのこめこあげ 切干大根ののりマヨあえ	とり肉 こいわし ツナ 油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	うどん	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	701 たまご くだもの
2金	ごはん	MILK	とり肉とさつまいものうま煮 ごまじゃこあえ もずくのみそ汁	とり肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さつまいも さとう	ごま油	808 魚類 豆類
5月	まるパン	MILK	セルフフィッシュバーガー （しろみざかなフライ・タルタルソース） 元気サラダ コンソメスープ	ハム かつおぶし ホキ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	まるパン じゃがいも さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油	777 肉類 種実
6火	ごはん	MILK	もずく丼 おかかあえ とうふのすまし汁	ぶた肉 かつおぶし とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ えのきたけ	米		709 いも類 乳製品
7水	ごはん	MILK	ヤンニョムチキン バンサンスー 中華スープ	とり肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	米 はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	776 魚介類 海そう
8木	ごはん	MILK	こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ のっぺい汁	こうやどうふ とり肉 たまご 油あげ	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	米		717 小魚 いも類
9金	ごはん	MILK	とり肉とレバーのあげ煮 こまつなのおひたし かぼちゃのみそ汁	とりにく みそ レバー	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	755 淡色 野菜 いも
13火	ごはん	MILK	かつおとごぼうのうま煮 こんぶあえ すいとん汁	かつお あぶらあげ	牛乳 こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	米 すいとん さとう	あぶら	760 たまご 緑黄色野菜
14水	コッペパン いちごジャム	MILK	ミートグラタン ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング	762 緑黄色野菜 海そう
15木	ごはん	MILK	とりにくのコロコロあげ すのもの さつまいものみそ汁	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さつまいも	ごま	786 淡色 野菜 くだもの
16金	ごはん	MILK	さばのみそ焼き おからの炒り煮 さわにわん	さば みそ とり肉 おから ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 マロニー さとう	あぶら	794 緑黄色野菜 淡色野菜

旬の味覚

さつまいも・だいこん
くり・りんご・さんま
さば・いわし・かき

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ
こまつな・ほうれんそう
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

				主な材料						エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい食品
				赤の食品		緑の食品		黄の食品		
				血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19月	りんごパン	MILK	とりにくのケチャップあえ ひじきサラダ じゃがいものスープ	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	りんごパン じゃがいも さとう	油	792 魚類 乳製品
20火	ごはん	MILK	はまちのごまマヨ焼き アーモンドあえ かきたま汁	はまち みそ とうふ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし えのきたけ	米	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま アーモンド	794 きのこ 淡色 野菜
21水	ごはん	MILK	スタミナなっとう こんにゃくサラダ 五目スープ	とり肉 なっとう ツナ とり肉 とうふ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ こんにゃく	米 はるさめ	ごま ごま油	757 いも類 くだもの
22木	ごはん	MILK	あきやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ バナナ かき みかん	米 さつまいも さとう		805 緑黄色野菜 豆類
23金	ごはん	MILK	さけのしおこうじ焼き マヨネーズあえ ごまキムチ汁 きなこだんご	さけ きなこ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	米 さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま ごま油	722 淡色野菜 緑黄色野菜
26月	ごはん	MILK	のやきのいそべあげ さつまいもサラダ なめこのみそ汁	のやき みそ ハム	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ なめこ はくさい	米 さつまいも 白玉もち	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	761 種実 緑黄色野菜
27火	コッペパン	MILK	セルフミートサンドパン （ミートサンドのぐ） にんじんだいこんごぼうサラダ ポトフ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング	760 海そう 緑黄色野菜
28水	ごはん	MILK	はるまき じゃがいもの中華サラダ マーボーどうふ	ぶた肉 ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ きくらげ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	油	825 小魚 緑黄色野菜
29木	ごはん	MILK	さばのみそ煮 なっとうあえ しらたまもちのすまし汁	なっとう みそ かつおぶし さば 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	米 白玉もち		816 淡色野菜 種実
30金	コッペパン りんごジャム	MILK	とり肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳スープ	とり肉 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ジャム	油	822 いも 淡色野菜

