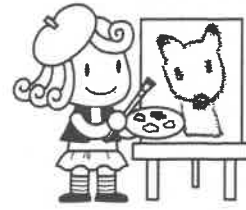
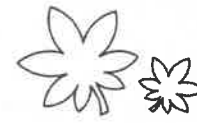


令和6年

10月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校



☆今月の目標☆・・・^{ヘルシー}偏食をなくそう！

		おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのレモンソース ごまドレッシングサラダ やさいとまめのスープ	とりにく ツナ きんときまめ 白いんげんまめ だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム ドレッシング
2 水	牛乳 もずくどん パンサンスー ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし しいたけ キャベツ	米 麦 さとう マロニー	
3 木	牛乳 りんごパン たらけチャップあえ おからサラダ マカロニスープ	たら おから	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	りんごパン こむぎこ かたくり粉 さとう マカロニ	ノイグ マネー
4 金	牛乳 麦ごはん こうやとうふのたまごとじ のりごまあえ なめこのみそ汁	こうやとうふ とり肉 たまご みそ	牛乳 のり わかめ	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま
7 月	牛乳 麦ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ ゆばのすまし汁	さば みそ ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えのき	米 麦 さとう	ごま
8 火	牛乳 キャロットパン ポテトのチーズやき ふるさとドレッシングサラダ ポトフ風スープ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	ノイグ マネー ドレッシング
9 水	牛乳 ボークカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ 赤とさか	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ みかん バナナ りんご	米 麦 じゃがいも	ごま ごま油
10 木	～目の愛護デーこんだて～ 牛乳 麦ごはん とり肉とレバーのあまがらめ こまつなごまあえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 レバー みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ えのき ねぎ	米 麦 かたくり粉	ごま
11 金	牛乳 麦ごはん さんまのこめこあけ のりあえ つくね汁	さんま とり肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい もやし	米 麦 かたくり粉	油
15 火	牛乳 コッペパン（セルフウィンナーパン） ウィンナーケチャップソースがけ にんじんサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウィンナー ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう	油
16 水	牛乳 麦ごはん さばのしおやき さつまいもサラダ ごまキムチ汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 麦 さつまいも	ノイグ マネー ごま



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

		おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 木	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき げんきサラダ やさいスープ	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	マーマレード キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	
18 金	牛乳 あきのかおりごはん ねぎ入りあつやきたまご アーモンドあえ もみじゆのすまし汁	あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ えのき ごぼう キャベツ	米 麦 くり ふ さとう	アーモンド
21 月	～献立リレー～ 牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふのごもくスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのき きゅうり	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
22 火	牛乳 みそラーメン シューマイ（2個） ひじきサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん	ごまあぶら ドレッシング
23 水	牛乳 麦ごはん ぶたれんこん きりぼしだいこんののりマヨあえ はんぺんすまし汁	ぶた肉 はんぺん	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	れんこん きりぼしだいこん もやし たまねぎ こんにゃく	米 麦 さとう	ごま ノイグ マネー
24 木	牛乳 まるパン いちごジャム さけのマスタードマヨやき あおじそドレッシングサラダ コンソメスープ	さけ ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	ノイグ マネー ドレッシング
25 金	牛乳 麦ごはん さといものそぼろに キャベツのすのものの ぶた汁	とり肉 糸かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	いんげん にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 麦 さといも さとう	ごま油
28 月	牛乳 麦ごはん スタミナなっとう じゃこあえ さつまいものみそ汁	とり肉 なっとう みそ あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ	米 麦 さつまいも さとう	
29 火	牛乳 麦ごはん あげだしとうふの肉みそがけ こんぶあえ けんちん汁	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	米 麦 さといも さとう	あぶら
30 水	牛乳 麦ごはん やしししゃも（2尾） こんにゃくサラダ あきやさいのにもの	ししゃも とり肉	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり れんこん ごぼう こんにゃく	米 麦 さつまいも くり さとう	ごまあぶら ごま
31 木	牛乳 まるパン ハンバーグトマトソースがけ ドレッシングサラダ あきのかおりシチュー	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ	パン じゃがいも さつまいも	