

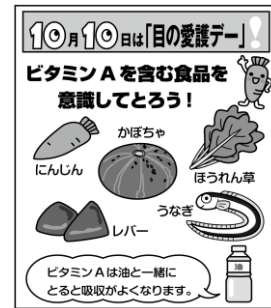
令和7年10月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 偏食をなくそう！

松江市立八雲小学校・中学校



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	牛乳 ごはん さばのごまだれかけ なっとうあえ けんちんじる	さば なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しめじ うめ	米 かたくり粉 さとう さといも	あぶら ごま
2 木	牛乳 コッペパン レーズンクリーム とり肉のマーマレードやき ひじきサラダ やさいスープ	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ どうもろこし	パン マーマレード さとう じゃがいも	レーズンクリーム ドレッシング
3 金	牛乳 ツナそぼろごはん アーモンドあえ ぶたじる りんご	ツナ ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	こんにゃく キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ りんご	米 さとう さつまいも	アーモンド
6 月	牛乳 ごはん さんまの米粉あげ(小2こ、中3こ) わかめのすのもの さといものみそしる つきみだんご	さんま チキンハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粉 はるさめ さとう さといも つきみだんご	あぶら
7 火	牛乳 セルフドッグ コッペパン ウインナーケチャップソース ツナサラダ あきのかおりシチュー	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら
8 水	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ ふるさとドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉 いとかまぼこ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 こむぎ粉 コーンフレーク	あぶら ドレッシング
9 木	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょうやき きりぼしだいこんのりマヨあえ ゆばのすましじる	さわら とうふ ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ
10 金	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのあまがらめ こまつなのおかかあえ かぼちゃのみそしる	ぶた肉 とりレバー かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ あおねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 かたくり粉 さとう	あぶら
14 火	牛乳 コッペパン ハンバーグきのことソース げんきサラダ ふわふわたまごスープ	ぶた肉 とり肉 チキンハム かつおぶし たまご	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト パセリ	しめじ えのきたけ どうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう パン粉	あぶら
15 水	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ ふくじんづけあえ とうふのみそしる	いわし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しょうが	米 かたくり粉	あぶら
16 木	牛乳 こくとうパン てづくりかぼちゃグラタン かんでんサラダ ミニウインナースープ	とりにく ウインナー とうにゅう	牛乳 チーズ かんてん	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン マカロニ 米粉	あぶら



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 金	牛乳 ごはん さけのコロコロあげ カラフルサラダ ガンボスープ	さけ とり肉	牛乳	ブロッコリー こまつな ピーマン トマト おくら にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	米 かたくり粉	ごま あぶら
20 月	牛乳 ごはん あごのやきのいそべあげ (小2こ、中3こ) ごまあえ さつまいものみそしる	あごのやき あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 こむぎ粉 さつまいも	あぶら ごま
21 火	牛乳 ソフトめんミートソース チキンナゲット (小2こ、中3こ) ごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉 だいたず ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ ごぼう きゅうり キャベツ	ソフトめん パン粉 こむぎ粉	あぶら
22 水	牛乳 あきのかおりごはん ねぎいりあつやきたまご ほうれんそうのみそマヨあえ もみじふのすましじる	あぶらあげ たまご チキンハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さつまいも ふ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ
23 木	牛乳 コッペパン きなこクリーム さばのタンドリーグリル ドレッシングサラダ マカロニスープ	さば ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ レタス にんにく レモン	パン マカロニ さとう	きなこクリーム
24 金	牛乳 ごはん はるまき マロニーときくらげのサラダ あつあげのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 あぶらあげ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし たけのこ キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ	米 米粉 マロニー さとう かたくり粉	あぶら ごま ごまあぶら
27 月	牛乳 ごはん ニギスまっちゃフライ こんにゃくのマヨサラダ あきやさいのにももの	ニギス とり肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん まっちゃ	こんにゃく もやし れんこん ごぼう しめじ	米 さつまいも こむぎ粉 パン粉 さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま
28 火	牛乳 コッペパン りんごジャム てりやきミートボール にんじんサラダ さつまいものとうにゅうスープ	ぶた肉 とり肉 ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム さとう さつまいも かたくり粉	あぶら
29 水	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル はるさめスープ	とり肉 とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら ごま
30 木	牛乳 ごはん はまちとしろねぎのさっぱりに きんぴらごぼう なめこのみそしる	はまち とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しろねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいこん しょうが	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごまあぶら
31 金	牛乳 あきやさいカレー トマトオムレツ かいそうサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ れんこん しめじ りんご しょうが にんにく	米 さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら

※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。