

令和8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	木	牛乳 ごもくうどん とうふのメンチカツ うめのかおりあえ	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	あおねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ うめ だいこん	うどん パン粉 さとう
2	金	牛乳 ごはん スタミナなっとう ごまずあえ けんちんじる	とり肉 なっとう ツナ とうふ	牛乳	あおねぎ にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん しめじ こんにゃく しろねぎ にんにく	米 さとう さといも
5	月	牛乳 ハヤシライス じゃがいものソテー やさしいサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	米 さとう じゃがいも
6	火	牛乳 コッペパン いちごジャム とり肉のレモンソース ごぼうサラダ コンソメスープ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ レタス レモン	パン いちごジャム かたくり粉 さとう さといも
7	水	牛乳 ごはん ししゃものてんぷら(1人2本) しらあえ あきやさいののもの	とうふ とり肉	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	米 小麦粉 さつまいも さとう
8	木	牛乳 ツナサンド (コッペパン ツナサンドの具) だいたいのミートソースに ヨーグルトあえ	ツナ ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく パイン りんご バナナ	パン じゃがいも かたくり粉 みかんゼリー さとう
9	金	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのケチャップあえ のりあえ かぼちゃのみそしる	ぶた肉 とりレバー 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう
13	火	牛乳 ごはん あげとうふの肉みそかけ あまずあえ はるさめのすましじる	とうふ とり肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり	米 さとう はるさめ かたくり粉
14	水	牛乳 ごはん さばのてりやき なっとうのマヨネーズあえ ふのみそしる	さば なっとう チキンハム みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ふ
15	木	牛乳 コッペパン りんごジャム とり肉のマスタードやき げんきサラダ きのこのとうにゅうスープ	とり肉 チキンハム ベーコン かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	パン りんごジャム さとう じゃがいも
16	金	牛乳 ごはん はまちのガーリックあげ きんぴらごぼう さつまいものみそしる	はまち 油あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 さとう さつまいも かたくり粉



※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。

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	
19	月	牛乳 ごはん ぶたキムチ パンサンスー ちゅうかスープ	ぶた肉 チキンハム とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ にんにく キャベツ たけのこ	米 さとう マロニー
20	火	牛乳 りんごパン ポテトのチーズやき ドレッシングサラダ もちむぎいりミネストローネ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	りんごパン じゃがいも さとう しろいんげんまめ もち麦
21	水	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ (小2こ、中3こ) さつまいものマヨあえ さわにわん	あごのやき ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ ごぼう もやし	米 さつまいも 小麦粉
22	木	牛乳 ごはん しのだに れんこんのごまドレあえ わかめのすましじる	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし	米 さとう ごま ドレッシング
23	金	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ おかかあえ なめこのみそしる	いわし かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん なめこ	米 かたくり粉
26	月	牛乳 もずくどんぶり ほうれんそうのごまマヨあえ すいとんじる	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 もずく	こまつな ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	米 すいとん さとう
27	火	牛乳 こくとうパン ぶた肉コロッケ コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ	こくとうパン じゃがいも パン粉 小麦粉
28	水	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょうやき ごまあえ にんじんだいこんごぼうじる	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	米 さとう
29	木	牛乳 コッペパン チョコクリーム とり肉のりんごソース かいそうサラダ かぼちゃとウインナーのスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん かぼちゃ	りんご にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス	パン かたくり粉 さとう
30	金	牛乳 あきのかおりごはん さんまのからあげ かきなます もみじふのすましじる	油あげ さんま とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう しいたけ だいこん きゅうり かき たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも かたくり粉 さとう ふ

