

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和6年 10月)



北センター校区

日・月	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとななるしょくひん	エネルギー (kcal)				
1・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまずあえ ・ぶたじる	さわら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん だいこん たまねぎ こんにやく	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ こんにやく	ごはん さとう ごま	あぶら ごま	小 650 中 805
2・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・さつまいものマヨネーズあえ ・とうふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごぼん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 841
3・木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミグラスソース ・げんまいサラダ ・バジルスープ	ローズハム ぶたにく どりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん バジル	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 666 中 852
4・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかばやき ・いそかあえ ・とりつくねじる	さんま どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	ごぼん ごめこ さとう かたくりこ	あぶら	小 684 中 816
7・月	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨネーズあえ ・さつまいものみそしる	ぶたにく おぐいりのやき みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ しろねぎ	ごぼん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 837
8・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ちゅうかめん もやし さとう こむぎ はるまき	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 824
9・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆうあんやき ・しらあえ ・のっぺいじる	さけ どりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん しろねぎ しいたけ ゆず	ごぼん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 649 中 803
10・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ★ガンボスープ ・しろみざかなの ガーリックフライ ・いろいろサラダ	どりにく たら	ぎゅうにゅう	トマト オクラ ごまつな あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら	小 681 中 842
11・金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・げんきサラダ ・かぼちゃのとうにゅう クリームスープ	たまご ローズハム かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり マッシュルーム	りんごパン さとう	あぶら	小 668 中 846
15・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さばのソースかけ ・すのもの ・なめこのみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ だいこん なめこ	ごぼん かたくりこ さとう マロニー	あぶら	小 677 中 843
16・水	・ひじきごぼん ・ぎゅうにゅう ・どりにくとれんこんのみぞれに ・ごまドレッシングあえ ・おわらふのすましじる	どりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ はくさい れんこん	ごぼん かたくりこ さとう ぶ	あぶら ごま ドレッシング	小 629 中 808

友好都市献立：ニューオーリンズ

目の愛護デー献立

日・月	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとななるしょくひん		エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17・木	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・ビーンズサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ぶたレバー どりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん どうもろこし えだまめ	パン かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいんげん	あぶら ドレッシング	小 625 中 795
18・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとじ ・いわしのうめ ・はくさいのあまずあえ	こうやどうふ たまご どりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい れんこん きゅうり ごぼう	ごぼん さとう	小 657 中 819	
21・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あじのしおやき ・ごまマヨネーズあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	ごぼん マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 624 中 793
22・火	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・どりにくのパンこやき ・かいそうサラダ ・マカロニスープ	どりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかどさかのり しろとさかのり	ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	チョコクリーム あぶら ごまあぶら	小 669 中 845
23・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ナムル ・はるまきスープ	どりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな にら	もやし どうもろこし たまねぎ しいたけ	ごぼん かたくりこ さとう はるまき	あぶら ごまあぶら ごま	小 671 中 843
24・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・どりにくとあきやさいのもの ・なつどうあえ ・こうやどうふのみそしる	どりにく こうやどうふ みそ なつどう	ぎゅうにゅう あじふんまつ のり	ほうれんそう にんじん	しいたけ れんこん キャベツ たまねぎ はくさい うめ	ごぼん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 654 中 820
25・金	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ ・きりぼしだいこんのマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ニギス どりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう まっちゃん	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	ごめこうどん パンこ ごま ノンエッグ マヨネーズ	あぶら ごま	小 641 中 854
28・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・ごまつなとチーズのりあえ ・じゃがいものみそしる	あぶらあげ どりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ あじふんまつ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ しろねぎ どうもろこし	ごぼん さとう じゃがいも	あぶら	小 636 中 783
29・火	・スリ兰卡ふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・りんご	どりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ りんご	ごぼん じゃがいも ピーマン	あぶら	小 685 中 839
30・水	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのケチャップソース ・アーモンドサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	どりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブオイル アーモンド	小 663 中 827
31・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・こいわしのこめこあげ ・こんにやくサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん にら	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごぼん ごめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 689 中 850

献立リレー：東出雲センター

こめこ入り
うどん

おはなし給食

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650 kcal 830 kcal

【今月の松江でとれた食材や食品】
こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ
きゅうり、ごまつな、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。