

# 10月の こんだて



## 献立目標：偏食をなくそう

西センター校区

★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)



西センター校区

日・月	こんだてめい	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 ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・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 ・パジルスープ	ローズハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パジル	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 675 中 863
2・水	・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	どうふ 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 こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 688 中 846
3・木	・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 ・どうふのみそしる	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	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 669 中 841
4・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパンこやき ・かいそうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しるふのり あかとさかのり しるとさかのり	チンゲンサイ	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 844
7・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・にくのふくめに ・こ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 とりにく 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 こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ しるねぎ どうもろこし	ごぼん さとう じゃがいも	小 643 中 791	
8・火	・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
9・水	・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	こまつな 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 じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 824
10・木	・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 とりにく どうふ 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 しるねぎ 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 643 中 795
11・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ★گانボスープ ・しろみぎかなの ガーリックフライ ・いろどりサラダ	とりにく たら	ぎゅうにゅう	トマト オクラ こまつな 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
15・火	・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 とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	こまつな 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 しるいんげんまめ	あぶら ドレッシング	小 627 中 797
16・水	・ひじきごぼん ・ぎゅうにゅう ・と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	とりにく	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 しるねぎ はくさい れんこん ゆず	ごぼん かたくりこ さとう ふ	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

日・月	こんだてめい	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 ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・木	・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 どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 678 中 844
18・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 ・かぼちゃのどうにゅう クリームスープ	たまご ローズハム かつおぶし どうにゅう	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 847
21・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 あごいりのやき 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 さつまいも	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 666 中 838
22・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとし ・いわしのうめに ・はくさいのあまぎあえ	こうやどうふ たまご とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい れんこん きゅうり ごぼう うめ	ごぼん さとう	小 658 中 820	
23・水	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃフライ (小:1こ 中:2こ) ・きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにく あぶらあげ ニギス とりにく 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	たまねぎ しるねぎ きりぼしだいこん	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 854	
24・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとあきやさいのもの ・なっとうあえ ・こうやどうふのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ	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 655 中 821
25・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかばやき (小:1,2年:1こ 3-6年:2こ 中:2こ) ・いそかあえ ・とりつくねじる	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	ごぼん こめこ さとう かたくりこ	あぶら	小 682 中 813
28・月	・コッペパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ヤンニウムチキン ・ナムル ・はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にら	もやし どうもろこし たまねぎ しいたけ	パン ブルーベリージャム かたくりこ さとう はるさめ	マーガリン あぶら ごまあぶら ごま	小 693 中 868
29・火	・スリランカふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・りんご	とりにく ペーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ りんご	ごぼん じゃがいも ピーフン	あぶら	小 684 中 838
30・水	・ごぼん ・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 ローズハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ こんにやく	ごぼん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 650 中 805
31・木	・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	とりにく 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

献立リレー：東出雲センター

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、こまつな、しるねぎ、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。