

# 10月の こんだて



## 献立目標：偏食をなくそう

南センター校区

★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)



南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどてるしょくひん		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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さげのゆうあんやき ・しらあえ ・のっぺいじる	さげ どりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん しろねぎ しいたけ ゆず	ごはん さとう かたくりこ さとも	あぶら ごま	小 640 中 793
2 ・ 水	・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 ・パピルスープ	ローズハム ぶたにく どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パピル	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 657 中 841
3 ・ 木	・ごはん ・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	ごはん 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
4 ・ 金	・ごはん ・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 ・いろいろサラダ	どりにく 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 681 中 842
7 ・ 月	・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 660 中 832
8 ・ 火	・ごはん ・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	ごはん かたくりこ さとう マロニー	あぶら	小 677 中 843
9 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・どりにくとれんこんのみにそれぞれ ・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	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 ゆず	ごはん かたくりこ さとう ぶ	あぶら ごま ドレッシング	小 645 中 816
10 ・ 木	・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 はるまき	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 824
11 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのだのふくめに ・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 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 こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ どうもろこし しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	小 641 中 789	
15 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・こいわしのこめこあげ ・こんにゃくサラダ	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	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 689 中 850
16 ・ 水	・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 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 659 中 835

友好都市献立：ニューオーリンズ

目の愛護デー献立

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどてるしょくひん		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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかぼやき (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 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	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら	小 684 中 817
18 ・ 金	・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 キャベツ しろねぎ	ごはん 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
21 ・ 月	・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 ・ピーズサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ぶたレバー どりにく あさり だいたず	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 しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング	小 625 中 795
22 ・ 火	・ごはん ・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	ごはん さとう	あぶら	小 657 中 819
23 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニウムチキン ・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 こまつな にら	もやし どうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう はるまき	あぶら ごまあぶら ごま	小 670 中 842
24 ・ 木	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっチャフライ (小:1こ 中:2こ) ・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 だいたず	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 しろねぎ きりぼしだいこん	こめうどん パンこ こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 854
25 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ど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	どりにく こうやどうふ みそ なっとう	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	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 654 中 821
28 ・ 月	・ごはん ・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	ごはん マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 616 中 782
29 ・ 火	・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 654 中 816
30 ・ 水	・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	どりにく ベーコン 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	ごはん じゃがいも ピーフン	あぶら	小 685 中 839
31 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごますあえ ・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 こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 641 中 794

献立リレー：東出雲センター

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、こまつな  
きゅうり、しろねぎ、あおねぎ、チンゲンサイ、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。