

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		★は新献立です						松江市教育委員会 (令和2年 10月)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いわて おきなう しょうひん	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もともになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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			
1・木	・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・うめこんぶあえ ・さといもじる ・つきみだんご	さんま とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにゃく しいたけ うめ	ごはん むぎ さといも だんご さとう	油	大豆 製品 種実	
		ハートがたのラッキーにんじんの はいていたらラッキー！		お月見献立					
2・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのおますかけ ・ぶくじんづけあえ ・はるさめスープ	あじ いとこまぼこ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だけのこ ぶくじんづけ	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油	肉 きのこ	
5・月	・まるパン ・マーレードジャム ・牛乳 ・ぶたにくの アップルソースに カラフルサラダ ・さといもの とうじゅうスープ	ぶたにく とりにく だいす とうじゅう	牛乳	ごまつな あかピーマン きピーマン にんじん フロコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	パン マーレード ジャム さとう さといも	油	卵 海そう	
6・火	・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグの きのこあんかけ ・のりじゃこあえ ・ごぼうのみそじる	ハンバーグ うすあげ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん あおねぎ	なめこ えのきたけ たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	油	魚介 豆	
7・水	・ごはん ・牛乳 ・ガンボスープ ・ポークウインナー 【小1～2年・1本 3～6年・2本 中・2本】 ・ほしがたチーズのサラダ	とりにく あさり ポークウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト きピーマン オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり むらさきキャベツ	ごはん むぎ	油 ごま	小魚 いも	
		味めぐり：アメリカ【ニューオーリンズ】							
8・木	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・いかのマヨネーズやき ・こんにゃくサラダ ・なしゼリー	ぶたにく いか みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら ごまつな	たまねぎ ほうさいキムチ こんにゃく もやし なし	ちゅうかめん さとう ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 きのこ	
9・金	・ごはん ・牛乳 ・あなかけあげだじどうふ ・なっとうあえ ・さわにわん	どうふ とりにく なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう わらび だけのこ えのきたけ うめ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	海そう 果物	
12・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりとレバーの ガーリックあげ ・いそがあえ ・かぼちゃのみそる ・ブルーン	とりにく とりレバー うすあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ ブルーン にんにく	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	魚介 いも	
		目の愛護デー献立							
13・火	・セルフフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・やさいサラダ ・あさりのスープ	ホキ あさり	牛乳	フロコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン マッシュルーム	パン パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油 タルタルソース オリーブ油	肉 種実	
14・水	・カレーライス ・牛乳 ・ごまつなときのこの マヨじゃこいため ・ヨーグルトあえ	きゅうり ローズハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ エリンギ みかん りんご もも	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 淡色 野菜	
15・木	・ごはん ・牛乳 ・れんこんとくりのにも ・ごまあえ ・しいたけのみそじる	とりにく どうふ みそ	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん ふ くり	ごま	海そう 果物	
16・金	・りんごパン ・牛乳 ・あじのトマトソースかけ ・かいそうサラダ ・キャベツと わかどりのスープに	あじ いとこまぼこ とりにく	牛乳 わかめ あかとさかのり しらすかのり しらすのり くわわかめ	トマト にんじん ごまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	りんごパン でんぶん さとう	油	大豆 製品 小魚	



北センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いわて おきなう しょうひん
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もともになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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		
19・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとチンゲンサイの しょうがいため ・えびとはるさめの ちゅうかあえ ・あつあげのごちもスープ	ぶたにく えび あつあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	きくらげ もやし きゅうり たまねぎ だけのこ しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	海そう きのこ
20・火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・ごますあえ ・ゆばのずましじる	さんま とりにく ゆば いとこまぼこ	牛乳	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	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	小魚 豆
21・水	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ゆきぐりコロック ・けんきサラダ	ぎゅうり ぶたにく だいす けんき	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん ごむぎこ くり じゃがいも さつまいも パンこ さとう	油	乳製品 緑黄色 野菜
22・木	・カレーピラフ ・牛乳 ・ぶたにくのこうそりやき ・れんこんのサラダ ・チンゲンサイのスープ	ぶたにく だいす あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	ごはん むぎ	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
23・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのてりやき ・だいこんのすのもの ・さつまいものみそじる	さば うすあげ こうやどらふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう マヨネーズ さつまいも でんぶん	油	肉 きのこ
26・月	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・しまねきゅうりの ピープシチュー ・オムレツ ・コールスローサラダ	ぎゅうり たまご	牛乳	フロコリー にんじん	マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	ハン ブルーベリー ジャム じゃがいも ごむぎこ	油	大豆 製品 果物
		くわしくは ウラをみてね						
27・火	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・いわしのうめじ ・かいそうのすのもの	とりにく いかだんこ いわし	牛乳 わかめ あかとさかのり しらすかのり しらすのり くわわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく うめ きゅうり キャベツ	ごはん むぎ さといも さとう	油	緑黄色 野菜 種実
28・水	・マーボーどんぶり ・牛乳 ・さつまいものからあげ ・きりぼしだいこんの サラダ	どうふ きゅうり ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だけのこ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん むぎ さとう でんぶん さつまいも	油	魚介 海そう
29・木	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・さげの ハニーマスタードやき ・アーモンドサラダ ・おだんごスープ	さげ ミートボール	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも	油 チョコクリーム アーモンド オリーブ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 豆
		おはなし給食						
30・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのカレーふうみあげ ・うめあえ ・ぶたじる	さば ぶたにく どうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ うめ	ごはん むぎ でんぶん さつまいも	油	卵 種実



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

平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	676 kca l	827kca l
たんぱく質	27.5g	32.8g

