

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	いわておきなうしよやくひん	
		あかのしよやくひん おもにからだをつくる もともになるしよやくひん	みどりのしよやくひん おもにからだのちようしを とどめるしよやくひん	きいろのしよやくひん おもにエネルギーの もとになるしよやくひん					
1・木	・まるパン ・マーガリン ・牛乳 ★ミートボールの デミグラスソースかけ ・わかめサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ミートボール	牛乳 わかめ	ハセリ にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン さとう	油 マーガリン		魚介 種実
2・金	・ツナぞぼろごはん ・牛乳 ・ちくさあえ ・ぶたじる	ツナ たまご ぶたにく うすあげ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	だいこん こぼろ しろねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油		海そう 小魚
5・月	・ごはん ・牛乳 ・ガンボスープ ・ポークウィンナー (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 ポークウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト きピーマン オクラ	たまねぎ トマト きゅうり むらさきキャベツ	ごはん むぎ	油 ごま		卵 いも
味めぐり：アメリカ【ニューオーリンズ】									
6・火	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・いかにマヨネーズやき ・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 こまつな	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく ちやく もちやし 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
7・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりとレバーの ガーリックあげ ・いそかあえ ・かぼちゃのみそしる ・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 さとう	油		魚介 豆
目の愛護デー献立									
8・木	・ごはん ・牛乳 ★あんかけあげだしどうふ ・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 こぼろ わらび たけのこ えのきだけ うめ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油		海そう 果物
9・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 いとこまほこ とりにく	牛乳 こんぶ わかめ あかたさかのり しろたさかのり しろふのり くきわかめ	トマト にんじん こまつな	キャベツ 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 さとう	油		大豆 製品 種実
12・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのこうそうやき ・れんごんのサラダ ・チンゲンサイのスープ	ぶたにく だいたす あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんごん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ごはん むぎ	油 ノンエッグ マヨネーズ		乳製品 いも
13・火	・カレーライス ・牛乳 ★こまつなときのこの マヨじゃこいため ・ヨーグルトあえ	きゅうにく ローズハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	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
14・水	・セルラフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・やさしいサラダ ・あさりのスープ	ホキ あさり	牛乳	ブロッコリー 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 こむぎ さとう じゃがいも	油 タルタルソース オリーブ油		大豆 製品 小魚
15・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのてりやき ・だいこんのすのもの ・さつまいものみそしる	さば うすあげ こうやどうふ 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 マロニー でんぶ	油		肉 緑黄色 野菜
16・金	・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 ・あつあげのごちそうスープ	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 たけのこ しょうが	ごはん むぎ でんぶ さとう はるさめ	油 ごま油		乳製品 きのこ



西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	あかのしよやくひん おもにからだをつくる もともになるしよやくひん	みどりのしよやくひん おもにからだのちようしを とどめるしよやくひん	きいろのしよやくひん おもにエネルギーの もとになるしよやくひん	いわておきなうしよやくひん
19・月	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・しまねわぎゅうの ビーフシチュー ・オムレツ ・コールローサラダ	きゅうにく たまご	牛乳	ブロッコリー 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	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも ごむぎ	油				大豆 製品 果物
20・火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・こますあえ ・ゆほのすましじる	さんま とりにく ゆほ いとこまほこ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん レモン キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま				小魚 豆
21・水	・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 ・ごぼうのみそしる	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 えのきだけ たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん むぎ さとう でんぶ じゃがいも	油				魚介 種実
22・木	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・やきりコロック ・げんきサラダ	きゅうにく ぶたにく だいたす ローハム かつおぶし	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 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
23・金	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・いわしのうめこ ・かいそうのすのもの	とりにく いかだんこ いわし	牛乳 こんぶ わかめ あかたさかのり しろたさかのり しろふのり くきわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん むぎ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ				大豆 製品 きのこ
26・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのカレーふうみあげ ・ゆほあえ ・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 さつまいも	油				卵 種実
27・火	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・さけの ・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	さけ 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	チョコクリーム 油 アーモンド オリーブ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	油				緑黄色 野菜 豆
おはなし給食											
28・水	・ごはん ・牛乳 ・れんごんとくりにのもの ・こまあえ ・しいだけのみそしる	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	れんごん キャベツ もやし しいだけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶ ふく くり	ごま				小魚 いも
29・木	・マーボーどんぶり ・牛乳 ・さつまいものからあげ ・きりぼしだいごんの サラダ	どうふ きゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ だけ のこ きりぼしだいごん キャベツ	ごはん むぎ さとう でんぶ さつまいも	油				魚介 海そう
30・金	・まるパン ・マーメレードジャム ・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 ・とうりゅうスープ	ぶたにく とりにく だいたす とうりゅう	牛乳	ごまつな あかピーマン きピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	パン マーメレード ジャム	油				卵 乳製品



☆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	27.6 g	32.9 g	

