

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3年 10月) | |
|---------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|-------------------|------------------------|------|
| 日・曜 | こんだてめい | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 肉 | 淡色野菜 |
| 1・金 | ・パイナップルパン ・牛乳 ・オムレツの デミグラスソースかけ ★ツナピーサラダ ・さつまいものポタージュ | たまご ツナ とうりゅう | 牛乳 | ピーマン にんじん ハセリ | キャベツ たまねぎ | パイナップルパン さとう さつまいも | ごま油 ごま油 | | |
| 4・月 | ・ごはん ・牛乳 ・ずぶた ・ナムル ・ちゅうかスープ | ぶたにく とうふ | 牛乳 | あかピーマン たまねぎ にんじん にら | たまねぎ だけのこ きゅうり もやし きくらげ | ごはん さとう でんぶん さとう | 油 ごま油 ごま | 魚介 海そう | |
| 5・火 | ・ごはん ・牛乳 ・こうやどうふのたまごとし いわしのうめ ・ほうれんそうのサラダ | こうやどうふ とりにく たまご いわし ロースハム | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれんそう | たまねぎ さとう キャベツ とうもろこし うめ | ごはん おき さとう | ノンエッグ マヨネーズ | 乳製品 きのこ | |
| 6・水 | ・ソフトめん ミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・こまつなのサラダ | きゅうり ぶたにく だいき ツナ | 牛乳 | にんじん トマト こまつな | たまねぎ レモン キャベツ | ソフトめん ごむぎこ さとう じゃがいも パンこ | 油 オリーブ油 | 卵 小魚 | |
| 7・木 | ・ごはん ・牛乳 ・れんこんとくりのにも ・さんしょくあえ ・だいこんのみそしる | とりにく ロースハム うすあげ みそ | 牛乳 | さやいんげん ほうれんそう にんじん だいこんは | れんこん キャベツ もやし だいこん たまねぎ | ごはん おき さとう でんぶん くり | ごま油 | 乳製品 果物 | |
| 8・金 | ・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・こんぶあえ ・ゆばのすましじる | さば ゆば いとかまぼこ | 牛乳 こんぶ | こまつな にんじん あおねぎ | キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごはん おき | 油 | いも 種実 | |
| 11・月 | ・まるパン いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・ミートボールと やさいのにこみ ・やきぐりコロッケ ・かいそうとツナのサラダ | ミートボール ツナ | 牛乳 わかめ しろふくらふのり まふのり あかときか | にんじん フロccoli | たまねぎ だいこん キャベツ レモン きゅうり とうもろこし | パン いちごジャム くり じゃがいも さつまいも パンこ ごむぎこ さとう | マーガリン ごま油 油 | 大豆製品 きのこ | |
| 12・火 | ・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとレバーの ガーリックあげ ・ひじきのうめあえ ・やさいのみそしる ・ブルーベリーゼリー | ぶたにく とりにく レバー とうふ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん あおねぎ | にんにく キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ もやし ブルーベリー | ごはん おき さとう でんぶん ゼリー | 油 | 魚介 緑黄色野菜 | |
| 13・水 | ・ごはん ・牛乳 ・きゅうり れんこんのきんぴら ・なっとうあえ ・だんごじる | きゅうり なっとう かまぼこ みそ | 牛乳 のり | きめさや ほうれんそう にんじん あおねぎ | れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ うめ | ごはん おき さとう しらたまだんご | 油 | 卵 豆 | |
| 14・木 | ・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・わかどりのこうそうやき ・はなやさいのサラダ ・おまめのスープ | とりにく パコーン だいき | 牛乳 | フロccoli にんじん こまつな | カリフラワー キャベツ たまねぎ えだまめ | パン りんごジャム じゃがいも さとう きんときまめ しろいんげんまめ | オリーブ油 油 | 魚介 海そう | |
| 15・金 | ・さばそぼろごはん ・牛乳 ・ごまあえ ・ぶたにくと こんにゃくのみそしる | さば ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | ピーマン ほうれんそう にんじん | こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ | ごはん おき さとう さつまいも | ごま | 乳製品 きのこ | |



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 | いえで おき しょうひん |
|------|--|------------------------------------|-----------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 18・月 | ・ごはん ・牛乳 ・こいわしのこめあげ ・ちゅうかサラダ ・だいこんの オイスターソースに | いわし あつあげ とりにく | 牛乳 | ごまつな にんじん チンゲンサイ | もやし だいこん きくらげ | ごはん おき ごめこ マヨネーズ さとう | 油 ごま油 | 卵 果物 |
| 19・火 | ・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ★ツナマヨオムレツ ・げんきサラダ ・あさりと じゃがいものスープ | たまご ツナ ロースハム かつおぶし あさり | 牛乳 こんぶ | トマト にんじん ほうれんそう | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ | パン さとう じゃがいも | 油 きなこクリーム マヨネーズ | 大豆製品 きのこ |
| 20・水 | ・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの いちじくソースかけ ・フロccoliの アーモンドあえ ・にしはまいのみそしる | ぶたにく うすあげ みそ | 牛乳 | フロccoli にんじん | キャベツ たまねぎ しろねぎ | ごはん おき いちじくジャム でんぶん さつまいも | アーモンド 油 | 魚介 果物 |
| 21・木 | ・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに (小：1~2年1、3年~2) 中：2 ・わふうマヨあえ ・けんちんじる | がんもどき くるまめ いとかまぼこ とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん あおねぎ | キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ | ごはん おき さとう さといも | ノンエッグ マヨネーズ ごま油 | 小魚 種実 |
| 22・金 | ・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ (小：1~2年2、3年~3) 中：3 ・もやしのナムル | ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ こまつな | たまねぎ はくさいキムチ さとう もやし キャベツ | ちゅうかめん さとう ごむぎこ | 油 ごま油 ごま | 大豆製品 海そう |
| 25・月 | ・ごはん ・牛乳 ・さけのコロコロあげ ・カラフルサラダ ・チンゲンサイのスープ | さけ ミートボール | 牛乳 | きピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ | ごはん おき でんぶん | 油 | 小魚 いも |
| 26・火 | ・カレーライス ・牛乳 ・あつあげの ちゅうかいだめ ・フルーツまぜませゼリー | ぶたにく あつあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ もやし きくらげ パイナップル もも なし みかん | ごはん おき じゃがいも ゼリー さとう | 油 | 乳製品 海そう |
| 27・水 | ・こくどうパン ・牛乳 ★わかどりの レモンペッパーやき ・ビーンズサラダ ・かぼちゃスープ | とりにく だいき | 牛乳 | ごまつな にんじん かぼちゃ ハセリ | レモン キャベツ たまねぎ マッシュルーム えだまめ | こくどうパン きんときまめ しろいんげんまめ | 油 | 魚介 果物 |
| 28・木 | ・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに いせかあえ ・なめこのみそしる | さんま とうふ うすあげ みそ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | だいこん キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ | ごはん おき でんぶん さとう | 油 | 卵 いも |
| 29・金 | ・ごはん ・牛乳 ・おでん ・やきししやも (小：2尾、中：2尾) ・ごますあえ | とりにく いかだんご ししやも ロースハム | 牛乳 こんぶ | ほうれんそう にんじん | だいこん こんにゃく キャベツ | ごはん おき さといも さとう | ごま油 | 大豆製品 きのこ |

味めぐり：出雲市

おはなし給食

くわしくは
うら面を見てね!

☆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 656 kca l 802kca l

たんぱく質 26.7 g 31.6 g

