

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3年 10月)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いまで おきなう しょくひん	
	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようれい をのてるしょくひん	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						
1・金	ツナそぼろごはん ・牛乳 ・もやしのカレーあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや あおねぎ	もやし れんこん だいこん	ごはん むぎ さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	緑黄色 野菜 きのこ	
4・月	・ごはん ・牛乳 ・すだち ・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 こまつな にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	海そう 小魚	
5・火	・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	きゅうりにく ぶたにく だいま 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 こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	油 オリーブ油	緑黄色 野菜 きのこ	
6・水	・カレーピラフ ・牛乳 ・さげのココロあげ ・カラフルサラダ ・チンゲンサイのスープ	さげ 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 クリンピース とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん	油	大豆 製品 いも	
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 ローズハム 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 たまねぎ	れんこん キャベツ もやし だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん くり	ごま油	乳製品 種実	
8・金	・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 ベーコン だいま	牛乳	ブロッコリー 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 しろういげんまめ	オリーブ油 油	魚介 淡色 野菜	
11・月	・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 ・やさしいのみそしる ・ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく 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 えのきだけ もやし ブルーベリー	ごはん むぎ さとう でんぷん ゼリー	油	魚介 緑黄色 野菜	
12・火	・ごはん ・牛乳 ・ぎゅうにくと れんこんのきんぴら ・なっとうあえ ・だんごじる	ぎゅうにく なっとう かまぼこ みそ	牛乳 のり	きぬさや 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 むぎ さとう しらたまだんご	油	卵 種実	
13・水	・セルフチキンカツサンド ・牛乳 ・ごぼうサラダ ・ABCスープ	とりにく ツナ いとかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう レモン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも こめ	ノンエッグ マヨネーズ 油	大豆 製品 小魚	
14・木	・さほそぼろごはん ・牛乳 ・ごまあえ ・ぶたにくと こんさいのみそしる	さほ 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 もやし だいこん ごぼう しろうねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ごま	乳製品 豆	
15・金	・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	こいわし あうあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きくらげ	ごはん むぎ こめ マロニー さとう	油 ごま油	卵 果物	

目の愛護デー献立

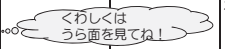


西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いまで おきなう しょくひん
	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようれい をのてるしょくひん	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					
18・月	・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 ・あざりと じゃがいものスープ	だまご ツナ ローズハム かつおぶし あざり	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 淡色 野菜
19・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの いちじくソースかけ ・ブロッコリーの アーモンドあえ ・にしまいのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しろうねぎ	ごはん むぎ いちじくジャム でんぷん さつまいも	アーモンド 油	魚介 果物
20・水	・ごはん ・牛乳 ・こうやどうふのたまごじ ・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 だまご いわし ローズハム	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし うめ	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 きのこ
21・木	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 〔小：1～2年2こ、3年～3こ〕 中：3こ ・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 もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	油 ごま油 ごま	小魚 海そう
22・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのおおやき ・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 えのきだけ	ごはん むぎ	油	肉 種実
25・月	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろし ・いそかあえ ・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 しろうねぎ	ごはん むぎ さとう	油	卵 いも
26・火	・まるパン ・いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・ミートボールと やさしいのこみ ・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 しろうねぎ まふのり あかとさか	にんじん ブロッコリー	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 こむぎこ さとう	マーガリン ごま油 油	きのこ 小魚
27・水	・カレーライス ・牛乳 ・あつあげ ・フルーツまぜまぜゼリー	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 みかん	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー さとう	油	乳製品 海そう
28・木	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・やきししゃも ・こますあえ	とりにく いかだんご ししゃも ローズハム	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 むぎ さとう いも	ごま 油	大豆 製品 きのこ
29・金	・こくとうパン ・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 だいま	牛乳	こまつな 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	こくとうパン きんときまめ しろういげんまめ	油	魚介 果物

味めぐり：出雲市

おはなし給食



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

平均栄養価 (小) (中)

☆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。

エネルギー 657kcal 804kcal

たんぱく質 27.1g 32.2g

