

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		松江市教育委員会 (令和3年 10月)					
南センター校区		★は新献立です					
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しを ととのえるしょくひん		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		いまで おぎなう しょくひん	
1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1・金	・ごはん ・牛乳 ・つくねの てりやきソースかけ ・じゃがいものサラダ ・とろろのみそしる	どりにく ローズハム とうふ こうやどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう きくらげ きゅうり たまねぎ もやし	ごはん むぎ さとう さといも さとう パンこ でんぷん じゃがいも	ごま油 乳製品 種実
4・月	・まるパン ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・ごぼうサラダ ・マカロニスープ	ハンバーグ ツナ	牛乳	ほうれんそう にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ ごぼう レモン キャベツ とうもろこし	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ 魚介 果物
5・火	・さばそぼろごはん ・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 もやし だいこん ごぼう しるねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ごま 卵 豆
6・水	・カレーピラフ ・牛乳 ・さげのコロコロあげ ・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 ブロッコリー とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん	油 小魚 いも
7・木	・ソフトめん ミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・ごまつなのサラダ	きゅうりにく ぶたにく だいず 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 さとう じゃがいも パンこ	油 オリーブ油 海そう きのこ
8・金	・ごはん ・牛乳 ・れんこんとくりにのもの ・さんしょくあえ ・だいこんのみそしる	どりにく ローズハム とうふあげ みそ	牛乳	きやいんげん 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 むぎ さとう でんぷん くり	ごま油 乳製品 種実
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	・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	きなこクリーム マヨネーズ 大豆 製品 きのこ
13・水	・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	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
14・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 くらまめ いとがまほこ 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 むぎ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ ごま油 小魚 種実
15・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	どりにく ペーコン たいず	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 しろいんげんまめ	オリーブ油 魚介 海そう

目の愛護デー献立

おはなし給食

くわしくは
うら面を見てね！

南センター校区		南センター校区							
南センター校区		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しを ととのえるしょくひん		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		いまで おぎなう しょくひん	
南センター校区		1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18・月	・ごはん ・牛乳 ・きゅうにくと れんこんのきんぴら ・なっとうあえ ・だんごじる	きゅうにく なっとう かまほこ 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 豆	
19・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 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	
20・水	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげキョーザ 小：1～2年2、3年～3 中：3 ・もやしナムル	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 ごむぎ	油 ごま油 ごま	大豆 製品 海そう	
21・木	・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 いとがまほこ	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		肉 種実	
22・金	・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 ・にしはまいものみそしる	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 しるねぎ	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	魚介 果物	
25・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 やさしいにこみ ・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 しるふくろふのり 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 ごむぎ さとう	マーガリン ごま油 油	きのこ 小魚	
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 むぎ じゃがいも ゼリー さとう	油	乳製品 海そう	
27・水	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・いそがあえ ・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 しるねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	卵 いも	
28・木	・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	どりにく だいず	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	こくどうパン きんときまめ しろいんげんまめ	油	魚介 果物	
29・金	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・やきししゃも 小：2尾、中：2尾 ・ごまずあえ	どりにく 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	ごま	大豆 製品 きのこ	

☆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	654 kca l	800kca l
たんぱく質	26.9 g	31.8 g

