

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、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和5年 10月)

日・月	こんだてめい						エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとじ ・きびなのからあげ ・アーモンドあえ	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん ほうれんそう あおねぎ	ごぼろ キャベツ たまねぎ ごぼう おぎ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	小 652 中 807
3・火	・コッパパン・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのアップルソース ・かいそうサラダ ・やさしいスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	小 665 中 816
4・水	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ しろねぎ えのきたけ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 651 中 812
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ガンボスープ ・さけのこうそうレモンやき ・いろどりサラダ	とりにく あさり さけ	ぎゅうにゅう	トマト オクラ かかパーマン にんじん	ごぼろ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	あぶら	小 646 中 793
6・金	・とりうどん ・ぎゅうにゅう ・だいがくいも ・のりあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ	うどん さとう さつまいも	小 640 中 788
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ケチャップあえ ・ほうれんそうのごまあえ ・かぼちゃのみそしる	ぶたにく とりレバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごぼろ おぎ さとう かたくりこ さとう	小 666 中 832
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがつおのゆうあんやき ・やさしいきんぴら ・だんごじる	はがつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あおねぎ	かぼす こんにゃく ごぼろ たまねぎ えのきたけ	あぶら ごま こまあぶら	小 635 中 798
12・木	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・たらしのねぎソースかけ ・げんまいサラダ ・チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	たら ローズハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	あぶら マーガリン	小 681 中 842
13・金	・ピピンパどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨあえ ・フォーのスープ	ぶたにく おろ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん にら	たけのこ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 647 中 798
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・さんしょくあえ ・ぶたじる	さわら たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼろ こんにゃく しろねぎ	あぶら こまあぶら	小 646 中 791
17・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ ・じゃがいものサラダ	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし もやし めんま しろねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	あぶら ごまあぶら	小 634 中 776



北センター校区

日・月	こんだてめい						エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのソースかけ ・こんぶあえ ・けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう きといも	小 650 中 797
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとくりのにもの ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・やさしいときのこみそしる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな さやいんげん	こんにゃく キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ しめじ	ごはん むぎ さとう かたくりこ きつまいも くり	小 655 中 814
20・金	・コッパパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・あじのトマトソース ・にんじんサラダ ・ABCスープ	あじ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	えだまめ きゅうり たまねぎ とうもろこし エリンギ	パン りんごジャム かたくりこ さとう マカロニ	小 651 中 819
23・月	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさしいソテー ・りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ りんご	ごはん むぎ じゃがいも ピーフン	小 683 中 835
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンなんばん ・タルタルソース ★まだかつけ ・はちあじ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼろ しいたけ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん むぎ かたくりこ さとう きといも	小 675 中 825
25・水	・セルフてりやきバーガー ・まるパン・てりやきハンバーガー ・ぎゅうにゅう ・だいこんのごまドレあえ ・かぼちゃのぎゅうにゅうスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー かぼちゃ	だいこん とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう かたくりこ	小 686 中 876
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ちくぜんに ・とうふとじゃがいものみそしる	いわし さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん	ごぼろ たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ たまねぎ しろねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも	小 650 中 807
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★とりにくとれんこんのみそれに ・しらあえ ・わかめのすましじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん こんにゃく しいたけ たまねぎ しめじ はくさい	ごはん むぎ さとう ふ かたくりこ	小 631 中 790
30・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃクロック ・げんまいサラダ ・あさりのスープ	ローズハム あさり とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	りんごパン さつまいも さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	小 651 中 845
31・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・いかだんごあげ ・ひじきのあえも	あつあげ ぶたにく いかだんご	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ヤングコーン	ごはん むぎ かたくりこ さとう	小 639 中 793



【旬の食材】
さつまいも、だいこん、くり、りんご
かき、さんま、さば、いわし
☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

【松江でとれた食材や食品】
こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも
きゅうり、あおねぎ、しいたけ、こまつな
学校給食摂取基準
エネルギー



(小) 650 kcal
(中) 830 kcal