

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

西セーター校区

★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	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん						みどりのしよくひん おもにからだのようしを ととのえるしよくひん						きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあけのちゅうかに ・いかだんごあげ ・ひじきのあえもの	あつあけ 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	あぶら こまあぶら													小 639 中 793
3・火	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにく 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	あぶら													小 683 中 835
4・水	・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	あぶら こま													小 640 中 788
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがつおのゆうあんやき ・やさいきんぴら ・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 ごぼう たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう しらたまだんご	あぶら こま こまあぶら													小 635 中 798
6・金	・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 ・かぼちゃのみそじる	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	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら こま													小 667 中 834
目の愛護デー献立																				
10・火	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・たらのしろねぎソースかけ ・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 ぶたにく 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	パン ブルーベリージャム さとう げんまい かたくりこ	あぶら マーガリン													小 681 中 842
11・水	・ピピンパンドぶり ・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 みそ 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	ごはん むぎ さとう フォー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ こまあぶら													小 647 中 798
12・木	・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 ごぼう こんにゃく しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら こまあぶら													小 646 中 791
13・金	・コッパパン・きなごクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのアプルソース ・かいそうサラダ ・やさいスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり 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	あぶら こま こまあぶら きなごクリーム													小 665 中 816
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどろふのたまごとし ・きびなごのからあげ ・アーモンドあえ	こうやどろふ 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	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド													小 654 中 809
17・火	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・えのきのみそじる	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 えのきだけ	ごはん むぎ さとう マロニー じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ													小 651 中 813

献立リレー：東出雲センター



西セーター校区

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのようしを 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		エネルギー (kcal)
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・水	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年2・3～6年3・中2・中) ・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	ちゅうかめん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	小 634 中 777
19・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 あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん むぎ さとう	あぶら	小 646 中 793
友好都市献立：ニューオーリンズ								
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンなんぼん ・タルタルソース ★まだかつづけ ・はちはいじる	とりにく だいす いか とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう 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 さといも	あぶら タルタルソース	小 675 中 825
味めぐり：宮崎県								
23・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・げんきサラダ ・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	あぶら	小 651 中 845
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ちくぜんに ・とうろとじゃがいものみそじる	いわし とりにく とうろ 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	ごぼう だいのこ 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	あぶら	小 665 中 826
25・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 さといも	あぶら こまあぶら	小 650 中 797
26・木	・セルフてりやきバーガー (まるパン・てりやきハンバーカ) ・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	ハセリ 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	あぶら ごまドレッシング	小 686 中 876
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★とりにくとれんこんのみそに ・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	あぶら こま	小 631 中 791
30・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとくりにのもの ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・やさいときのこのみそじる	とりにく こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ 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 さつまいも くり	あぶら	小 656 中 815
31・火	・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	あぶら マーガリン	小 651 中 819

【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

