

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

★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)

		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 おもにからだのしょうしを 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		
2・月	・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	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 845	
	・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	
4・水	・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 626 中 786	
	・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	
6・金	・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 ・いろいろサラダ	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 637 中 782	
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの クチャップあえ ・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	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら こま	小 665 中 831	
11・水	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃクロック ・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	
	・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 637 中 780	
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 もやし とりにく とうふ	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	
	・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 ・やさいスープ	とりにく こまほこ	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 きなこクリーム	小 656 中 805	
17・火	・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	



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 おもにからだのしょうしを 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	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーマンとやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにく ふたにく 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 ピーマン	あぶら	小 683 中 835
19・木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年2コ・3～6年3コ 中2コ) ・じゃがいものサラダ	ふたにく かきほこ 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
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとくりのにもの ・こまつなの のりじゃこあえ ・やさいとぎのこのみそしる	とりにく こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう 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 えのきだけ 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 638 中 794
23・月	・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 ふたにく 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 ヤクゴコーン	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
24・火	・セルフてりやきバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・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 ふたにく 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	あぶら こまドレッシング	小 677 中 865
25・水	・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	ごぼう だいこん 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 650 中 807
26・木	・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 きりほしだいこん	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
27・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	あぶら マーガリン	小 651 中 819
30・月	・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	あぶら こま	小 631 中 791
31・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやとうふのたまごとし ・きびなのからあげ ・アーモンドあえ	こうやとうふ 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



【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
チンゲンサイ

学校給食摂取基準
エネルギー
(小) 650 kcal
(中) 830 kcal

