



令和6年10月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

今月の目標 ～ 偏食をなくそう ～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギーを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品		
1 火	コッペパン りんごアンドマーガリン ぎゅうにゅう *ミンチカツ *カラフルサラダ *かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン きいーマン かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ パン りんご りんごジャム あぶら マーガリン	725 卵 いも	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき *きゅうりとわかめのすのもの *さわにわん	さわら かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう	605 肉 種実	
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *きびなのからあげ *もやしのナムル *はっばうさい	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう きびなご	ねぎ ごまつな にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	ごめ むぎ さとう でんぶん	646 大豆製品 くだもの
4 金	ごはん ぎゅうにゅう *とうふハンバーグの わふうあんかけ *ごまあえ *もすくのみそしる	とうふ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もすく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	ごめ さとう でんぶん	610 魚介 淡色野菜
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき *おかかあえ *かしまじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら 616 卵 淡色野菜
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *はるまき *かんてんのちゅうかあえ *ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら	きくらげ きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごめ むぎ さとう でんぶん ごむぎこ	あぶら ごまあぶら 668 魚介 緑黄色 野菜
9 水	ごはん ぎゅうにゅう *さばのかばやき *こんぶあえ *とうふのみそしる	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま 687 肉 淡色野菜
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さけのハーブやき *ポテトサラダ *ジュリアンスープ *ブルーベリーゼリー	さけ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	きゅうり たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく	ごめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ 640 大豆製品 海そう
11 金	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのカレーあげ *いそあえ *さかなそうめんのすましじる	とりにく さかな そうめん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく	ごめ でんぶん	あぶら 648 卵 いも
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ししゃものからあげ (小:2こ、幼:1こ) *ちくわのすのもの *にくじゃが	ちくわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん さやえんどう	きゅうり たまねぎ きゅうり しょうが	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら 658 魚介 緑黄色 野菜
16 水	しおラーメン ぎゅうにゅう *エビカツ *かいそうサラダ	ぶたにく なると えび ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり ふのり	にんじん チンゲンサイ	もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら 600 大豆製品 淡色野菜

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

今月の献立ポイント

・秋が旬の食材を取り入れ、季節感のある食事になるように工夫します。



旬の食材・地元産の食材

さつまいも きのこと だいこん
さば さけ いわし

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギーを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品			
17 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごうみやき ・じゃこあえ ・けんちんじる	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	ねぎ ごまつな にんじん	ごめ ごまあぶら	602 魚介 いも		
18 金	あきのポークカレーライス (むぎごはん *ポークカレー) ぎゅうにゅう *オムレツのきのこソースかけ ・げんきサラダ	ぶたにく だいす たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	ごめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	722 肉 緑黄色 野菜		
21 月	振替休業日							
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくスタミナやき ・わふうサラダ ・さつまいものみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん ごまつな	もやし たまねぎ	ごめ むぎ さつまいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	673 大豆製品 淡色野菜
23 水	ごはん ぎゅうにゅう *れんこんのはさみあげ ・わかめのちゅうかあえ ・あつあげのごもくスープ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	ごめ さとう でんぶん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	623 卵 緑黄色 野菜
24 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのポリからやき ・なっとうあえ ・ぶたじる	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが うめ にんにく こんにゃく たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	648 肉 種実
25 金	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのたつたあげ ・きりぼしだいこんのいために ・しらたまじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼし だいこん たまねぎ にんにく	ごめ でんぶん さとう しらたまもち	あぶら ごま ごまあぶら	726 魚介 淡色野菜
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげきょうざ (小:2こ、幼:1こ) ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん にら	もやし ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく ほししいたけ たけのこ はくさい	ごめ むぎ さとう ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ごま	608 卵 緑黄色 野菜
29 火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのかわりづけ ・アーモンドあえ ・かきたまじる	さわら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごめ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	689 肉 海そう
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのふくめに ・ごますあえ ・なめこのみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ ごぼう しろねぎ	ごめ むぎ さとう あぶらあげ	あぶら ごま ごまあぶら	605 大豆製品 緑黄色 野菜
31 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごうそうあげ ・かぼちゃサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パプリカ チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく	ごめ でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	742 魚介 淡色野菜





令和6年10月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 偏食をなくそう ～

★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で使いたい 食品
1 火	コッペパン りんご&マーガリン 牛乳 *ミンチカツ *カラフルサラダ *かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ あかピーマン きピーマン かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ パン パンこ りんごジャム あぶら マーガリン	725 卵 いも
2 水	ご飯 牛乳 *さわらの西京焼き *きゅうりとわかめの酢の物 *煮寒鰯	さわら かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう ごめ さとう ごめ さとう でんぶん	605 肉 種実
3 木	麦ご飯 牛乳 *きびなごのから揚げ *もやしのナムル *八宝菜	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう きびなご ねぎ ごまつな にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい にんにく しょうが	あぶら ごまあぶら ごま 大豆製品 くだもの
4 金	ご飯 牛乳 *豆腐ハンバーグの 和風あんかけ *ごまあえ *もすくのみそ汁	とうふ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もすく ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが ごめ さとう でんぶん	610 魚介 淡色野菜
7 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き *おかかあえ *鹿島汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ごまつな にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	あぶら ごめ さとう でんぶん じゃがいも
8 火	麦ご飯 牛乳 *春巻き *寒天の中華あえ *中華卵スープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう かんてん	きくらげ きゅうり たまねぎ ほししいたけ だけのこ	あぶら ごまあぶら ごめ さとう でんぶん ごむぎこ
9 水	ご飯 牛乳 *さばのかば焼き *昆布あえ *豆腐のみそ汁	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな キャベツ たまねぎ きゅうり	あぶら ごま ごめ さとう でんぶん
10 木	麦ご飯 牛乳 *さけのハーブ焼き *ポテトサラダ *ジュリアンスープ *ブルーベリーゼリー	さけ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく	ノンエッグ マヨネーズ 大豆製品 海そう
11 金	ご飯 牛乳 *鶏肉のカレー揚げ *磯あえ *魚そうめんのすまし汁	とりにく さかな そうめん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく	あぶら ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん
15 火	麦ご飯 牛乳 *ししゃものから揚げ（3こ） *ちくわの酢の物 *肉じゃが	ちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん さやえんどう きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが	あぶら ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん
16 水	★塩ラーメン 牛乳 *エビカツ *海そうサラダ	ぶたにく なると えび ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり ふのり	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	あぶら ごまあぶら ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

今月の献立ポイント

・秋が旬の食材を取り入れ、季節感のある食事になるように工夫します。



旬の食材・地元産の食材

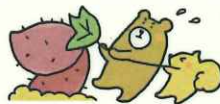
さつまいも きのこと だいこん

さば さけ いわし

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で使いたい 食品
17 木	ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き *じゃこあえ *けんちん汁	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	ねぎ ごまつな にんじん ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん	602 魚介 いも
18 金	秋のボークカレーライス （麦ご飯 *ボークカレー） 牛乳 *オムレツのきのこソースかけ *元氣サラダ	ぶたにく だいず たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト たまねぎ なす にんにく りんご グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	722 肉 緑黄色 野菜
21 月	振替休日				
22 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き *和風サラダ *さつまいものみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん ごまつな もやし たまねぎ ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん	673 大豆製品 淡色野菜
23 水	ご飯 牛乳 *れんこんのはさみ揚げ *わかめの中華あえ *厚揚げの五目スープ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ら れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ ししいたけ	623 卵 緑黄色 野菜
24 木	麦ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き *納豆あえ *豚汁	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ うめ しょうが にんにく ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん	648 肉 種実
25 金	ご飯 牛乳 *豚肉の竜田揚げ *切干大根の炒め煮 *白玉汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ きりぼし だいこん たまねぎ にんにく	726 魚介 淡色野菜
28 月	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ（3こ） *ひじきのナムル *キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん ら もやし ごぼう たまねぎ ごめ さとう でんぶん ごめ さとう でんぶん	608 卵 緑黄色 野菜
29 火	ご飯 牛乳 *さわらの変わり漬け *アーモンドあえ *かきたま汁	さわら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	689 肉 海そう
30 水	麦ご飯 牛乳 *肉団子のふくめ煮 *ごま酢あえ *なめこのみそ汁	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ごまつな ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ ごぼう しろねぎ	605 大豆製品 緑黄色 野菜
31 木	ご飯 牛乳 *鶏肉の香草揚げ *かぼちゃサラダ *マカロニスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ チンゲンサイ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	742 魚介 淡色野菜



10月 給食だより



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」です。給食にも、秋にとれる食べ物をたくさん使います。

また、だんだん気温が低くなっていくこの時期から、寒さや風邪に負けない体をつくっておくことが大切です。まずは、栄養バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう！

主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）を組み合わせるいろいろな食品をとるようにしましょう。



給食の献立は、主食、主菜、副菜、汁物、飲み物がそろっています。のこさず食べると、バランスよく食べることができます。



地球にやさしい社会をめざそう！

10月は、「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（ふたたび利用する）」「リサイクル（ふたたび資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を大切に、地球にやさしい社会をめざして、あなたができることを取り組みましょう。

作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



鶏肉の香味焼き

肉に野菜やきのこをのせて焼いてみませんか？
ごま油の香りで食欲もアップ!!

＜材料（4人分）＞

鶏もも肉（50g）	4こ
塩	少々
酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/3
にんにく	少々
しょうが	少々

・・・切り込みを入れる。
Aで下味をつける。

たまねぎ	中1/4こ
しめじ	中1/4袋
葉ねぎ	1本
塩	少々
B 酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/4

・・・うすくスライス
・・・ほぐす
・・・小口切り

Bの材料を混ぜ合わせ、
鶏肉にのせて焼く。



※オーブン、オーブントースター、グリルなどで焼くと、野菜がこんがり焼けておいしいです。（フライパンで焼く場合は、フタをして焼きましょう。）



食べのこしをへらす



ごみのすて方のルールをまもる



3Rに関心をもつ