



学校給食こんだて表



松江市立島根学校給食センター
(令和6年10月) (小学校)

(今月の目標)
食べ物を大切にしよう

日・曜	こんだてめい	おもなさいりょう						
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになります	エネルギーだんぱく質 からだをうごかします	エネルギーたんぱく質 食べるで捕っていただきたい食品	エネルギーたんぱく質 食べるで捕っていただきたい食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火	ごはん きゅうにゅう とりこぼういため こもくなっとう とうふとたいこんのみそしる	とりにく なつとみそ はなかつお とうふ あねぎ	ぎゅうにゅう のり	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう もしや だいこん じゅうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら 魚介 いも	657 kcal 28.6 g 21.4 g
2 水	ハムカツバーガー ^{パン} ハムカツ ソース きゅうにゅう カラフルサラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめ エリンギ	パン こむぎ パン さとう かたくりこ	あぶら 果物 海そう	659 kcal 24.0 g 22.8 g
3 木	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき だいこんのこまヨアエ たぬきじる	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ こま いも きのこ	665 kcal 26.2 g 19.6 g
4 金	ごはん きゅうにゅう れんこんくねやき はるさめのもの うすくずじる	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり じゅうが	こめ かたくりこ さとう はるさめ じゃかいも	あぶら 海そう 乳製品	653 kcal 27.7 g 16.2 g
7 月	ごはん きゅうにゅう にこみハンバーグ こんにゃくこまサラダ あぶらあけのみそしる	ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	たまねぎ マヨソルーム もしや きゅうり だいこん こんにゃく	こめ さとう パン	あぶら ごま 魚介 いも	650 kcal 24.8 g 22.1 g
8 火	ごはん きゅうにゅう いわしのたつたあげ こんぶあえ さわにわん	いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんにゃく	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ じいだけ じゅうが ごぼう もしや	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら 大豆 果物	666 kcal 27.7 g 22.6 g
9 水	ごはん きゅうにゅう ブルコギ きりほしだいこんのサラダ いももちスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかビーマン にら にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん とうもろこし キャベツ にんにく	こめ さとう じゃかいも こむぎ	あぶら きのこ 海そう	655 kcal 25.7 g 18.4 g
10 木	ごはん きゅうにゅう 【目】愛媛デー献立 さけのなんばんづけ あかべえ かみなりじる	さけ はなかつお とりにく とうふ みそたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もしや キャベツ レモン	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら いも 淡色野菜	654 kcal 30.0 g 20.4 g
11 金	ごはん きゅうにゅう とりにくと さつまいものうまに のりマヨアエ えのきのすまじる	とりにく ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう	いんげん だいこん にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ もしや えのきだけ	こめ さとう まヨネーズ かたくりこ	あぶら 乳製品 果物	668 kcal 24.7 g 21.7 g
15 火	ごはん きゅうにゅう さばのはいにくソースかけ こまあえ とうふのすまじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もしや たまねぎ だいこん じいだけ うめ	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら 海そう いも	662 kcal 27.7 g 24.6 g
16 水	ちゃんぽんめん きゅうにゅう シユーマイのあますあんかけ (2c) キャベツとかいそうのサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい どうもろこし キャベツ きゅうり じゅうが ごくらげ しろねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら 魚介 大豆	653 kcal 25.2 g 24.5 g

【旬の味覚】

さつまいも
だいこん
きのこ
さわいわ

日・曜	こんだてめい
17 木	たかなそろどん きゅうにゅう のやきのサラダ さつまじる りんごゼリー

おもなさいりょう

あかのしょくひん
ちやにくとなりからだをつくります

日・曜	こんだてめい
18 金	たまねぎ きゅうり チャベツ もしや りんご レモン

おもなさいりょう

みどりのしょくひん
ちやにくとなりからだをつくります

日・曜	こんだてめい
21 月	たまねぎ さとう ひじき

おもなさいりょう

きいろのしょくひん
ちやにくとなりからだをつくります

日・曜	こんだてめい
22 火	たまねぎ わかれ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
緑黄色野菜

日・曜	こんだてめい
23 水	たまねぎ さとう かたくりこ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
いも

日・曜	こんだてめい
24 木	たまねぎ さとう かたくりこ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
魚介

日・曜	こんだてめい
25 金	たまねぎ さとう かたくりこ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
いも

日・曜	こんだてめい
29 火	たまねぎ さとう かたくりこ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
海そう

日・曜	こんだてめい
30 水	たまねぎ さとう かたくりこ

おもなさいりょう

あぶら
ごま
魚介
いも

日・曜	こんだてめい
31 木	たまねぎ さとう かたくりこ

エネルギー
たんぱく質
脂 質
家で捕って
いたいたい
食品



*材料の都合などで献立を変更することがあります。

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年10月) (中学校)

(今月の目標)
食べ物を大切にしよう

日・曜	こんだてめい	おもなさいりょう						
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちょうしどとのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになります	エネルギーたんぱく質 たんぱく質	家で補っていただきたい食品 さば いわし りんご	お湯	
1 火	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め 五目納豆 とうふと大根のみぞ汁	とりにく なとうみそ はなつねおとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 34.4 g 24.4 g 魚介 いも
2 水	ハムカツバーガー ^{パン} ハムカツ ソース 牛乳 カラフルサラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく なとうみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン パセリ	キャベツ ぎゅうり たまねぎ ぶなしめし エリンギ	パン ごむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	826 kcal 29.6 g 28.0 g 果物 海そう
3 木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 大根のこまよあえ たぬき汁	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ぎゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう にんじん やく	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	835 kcal 30.4 g 28.4 g いも きのこ
4 金	ごはん 牛乳 れんこんつくね焼き 春雨の酢の物 うすくず汁	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ ぎゅうり しょうが	こめ かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	839 kcal 33.0 g 18.4 g 海そう 乳製品
7 月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ こんにゃくごまサラダ 油揚げのみぞ汁	ぶたにく とりにく かまぼこ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム もやし ぎゅうり だいこん こんにゃく	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	829 kcal 30.4 g 26.4 g 魚介 いも
8 火	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 昆布あえ 沢煮椀	いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ ぎゅうり たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう もやし	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	828 kcal 32.3 g 23.5 g 海そう 果物
9 水	ごはん 牛乳 ブルコギ 切り干し大根のサラダ いももちスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかビーマン にら にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん とうもろこし キャベツ にんにく	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら	832 kcal 28.4 g 27.8 g 魚介 きのこ
10 木	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け ^{○○} おかあえ かみなり汁	さけ はなかつお とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	831 kcal 31.6 g 22.6 g 乳製品 海そう
11 金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいのうま煮 のりマヨあえ えのきのすまし汁	とりにく ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	いんげん だいこん にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ	こめ さつまいも さとう かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	831 kcal 31.3 g 25.9 g 魚介 いも
15 火	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ ごまあえ とうふのすまし汁	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ だいこん しいたけ うめ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	839 kcal 32.8 g 28.6 g 海そう 魚介
16 水	ちゃんぽん麺 牛乳 シユーマイの甘酢あんかけ (3個) キャベツと海そうのサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	チングンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ ぎゅうり しょうが きゅうり しづば	ちゅうあめん さとう かたくりこ	あぶら 大豆	829 kcal 30.8 g 28.7 g 魚介 大豆

【旬の味覚】

さつまいも だいこん きのこ
さば いわし りんご

日・曜	こんだてめい
17 木	高菜そぼろ丼 牛乳 のやきのサラダ さつま芋 りんごゼリー

日・曜	こんだてめい
18 金	ごはん 牛乳 白鳥魚の醤油揚げ 小松菜のサラダ 根菜汁

日・曜	こんだてめい
21 月	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりええ

日・曜	こんだてめい
22 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 高野豆腐のあえもの ふとわかめのみぞ汁

日・曜	こんだてめい
23 水	いもごはん 牛乳 さごしの西京焼き ごぼうサラダ なめこのみぞれ汁

日・曜	こんだてめい
24 木	ごはん 牛乳 春巻き もやしの中華あえ 麻婆豆腐

日・曜	こんだてめい
25 金	ごはん 牛乳 さばの甘辛焼き おひたし さつまいものみぞ汁

日・曜	こんだてめい
29 火	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元氣サラダ みぞけんちゃん汁

日・曜	こんだてめい
30 水	ミートトースト 牛乳 コールスローサラダ じゃがいものスープ

日・曜	こんだてめい
31 木	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン ナムル チングンサイの中華スープ

おもなさいりょう

あかのしょくひん
ちやにくとなりからだをつくります

日・曜	こんだてめい
17 木	高菜そぼろ丼 牛乳 のやきのサラダ さつま芋 りんごゼリー

日・曜	こんだてめい
18 金	ごはん 牛乳 白鳥魚の醤油揚げ 小松菜のサラダ 根菜汁

日・曜	こんだてめい
21 月	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりええ

日・曜	こんだてめい
22 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 高野豆腐のあえもの ふとわかめのみぞ汁

日・曜	こんだてめい
23 水	いもごはん 牛乳 さごしの西京焼き ごぼうサラダ なめこのみぞれ汁

日・曜	こんだてめい
24 木	ごはん 牛乳 春巻き もやしの中華あえ 麻婆豆腐

日・曜	こんだてめい
25 金	ごはん 牛乳 さばの甘辛焼き おひたし さつまいものみぞ汁

日・曜	こんだてめい
29 火	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元氣サラダ みぞけんちゃん汁

日・曜	こんだてめい
30 水	ミートトースト 牛乳 コールスローサラダ じゃがいものスープ

日・曜	こんだてめい
31 木	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン ナムル チングンサイの中華スープ

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

10月 給食だより

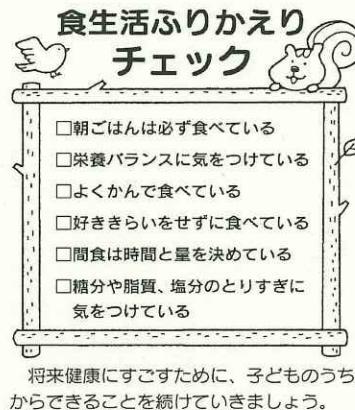
さわやかな秋空が広がる季節になりました。「味覚の秋」といわれるよう、さつまいも、栗、きのこ類、りんごなど今が旬の食材がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣になっている人は毎日の食生活について見直してみましょう。

ながら食べは、食べすぎの原因になるのでやめましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようしましょう。

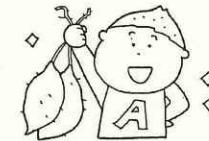


さつまいものおいしい季節になりました！

秋には旬をむかえる食べ物がたくさんありますが、そのひとつにさつまいもがあります。ホクホクとして甘いさつまいもは、お菓子はもちろん、揚げる、蒸す、焼く、ゆでる、炒めるなど、料理にもいろいろ使える万能選手です。夏に落ちていた食欲も、さつまいもでぐぐ～んとアップ！さつまいものおいしさを存分に楽しみましょう。



いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもととなる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



給食レシピ紹介

旬のさつまいもを使った一品♪

いもごはん

【材料】

精白米………2合
さつまいも………150g
塩…………少々
薄口しょうゆ………小さじ1
酒……………大さじ1
黒いりごま………小さじ2

【作り方】

- ① さつまいもは、1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。
- ② 米を研ぎ、調味料を加えたら、水を2合分の目盛りまで加える。
- ③ ①のさつまいもをザルにあげて水を切り、②にのせる。
(この時、のせるだけでかき混ぜない)
- ④ 炊飯器で炊き、炊き上がったごはんに、ごまをふる。

