

# 学校給食こんだて表 令和6年 10月

松江市立宍道学校給食センター  
(小学校)

**<今月の目標>**  
~ 実りの秋と活動の秋に  
豊かな季節を味わう食事をしよう~

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		赤の食品	緑の食品	黄の食品					
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	うどん	ごもくうどん えだまめとうふのメンチカツ キャベツのごまずあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり えだまめ	うどん パンこ さとう	ごま あぶら  乳製品 いも	635 30.1 20.7
2 水	コッペパン いちごジャム	さけのマスタードマヨやき げんきサラダ ABCスープ	さけ チキンハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう マカロニ かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら  大豆製品 種実	667 29.9 28.3
3 木	ごはん	あげだしとうふのくあんかけ こんにやくサラダ なめこのみそしる	とうふ ぶたにく あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ こんにやく もやし なめこ しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま  たまご くだもの	613 21.8 20.9
4 金	ごはん	とりにくのこうみやき じゃがいものちゅうかサラダ ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご ポークハム	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら  海そう 豆	635 26.4 19.8
7 月	コッペパン レーズンクリーム	カレーポテトコロケ だいこんサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん きゅうり エリンギ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	レーズンクリーム あぶら ドレッシング  乳製品 緑黄色野菜	648 21.6 25.0
8 火	ごはん	ガンボスープ ウインナー (1人2本) ひじきのサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト おくら アスパラガス	たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん さとう	あぶら  淡色野菜 くだもの	661 28.1 21.9
9 水	ごはん	さわらのみそやき なっとうサラダ さわにわん	さわら みそ なっとう ポークハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ  乳製品 いも	635 32.0 21.6
10 木	ごはん	ぶたにくとレバーの ケチャップあえ おひたし かぼちゃのみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ はねぎ	キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら  小魚 種実	653 26.2 20.3
11 金	ごはん	だいこんのオイスターソースに やしししゃも(1人2尾) ビーフンサラダ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ キャベツ えだまめ しょうが にんにく	ごはん さとう ビーフン	あぶら ドレッシング ごま  たまご 緑黄色野菜	631 28.0 21.4
15 火	ごはん	にくじゃが いわしのうめに ごまずあえ	ぶたにく いわし あごいりのやき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにやく うめ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま  海そう 豆	664 26.9 19.8
16 水	りんごパン	てりやきチキン わかめサラダ あきのかおりシチュー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ しょうが	りんごパン さとう さつまいも	あぶら  大豆製品 種実	682 27.6 24.1

## 旬の味覚

さつまいも・だいこん  
くり・りんご・さんま  
さば・いわし・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

☐ は、家庭で補っていただきたい食品です。

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		赤の食品	緑の食品	黄の食品					
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 木	ごはん	あじのあまからソース ちゅうかあえ ごまキムチじる	あじ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん ねぎ はくさい こんにやく にんにく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら  海そう きのこ	628 27.5 19.5
18 金	ごはん	ぶたれんこん いそかあえ しらたまもちのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ さやいんげん	れんこん こんにやく キャベツ もやし たまねぎ しょうが	ごはん しらたまもち さとう	あぶら  魚介類 種実	624 24.0 17.5
21 月	まるパン	だいのミートソースに オムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも しろいんげんまめ さとう かたくりこ	あぶら  小魚 緑黄色野菜	642 28.4 23.2
22 火	ごはん	さばのたつたあげ きりぼしだいのいために さつまいものみそしる	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら  乳製品 淡色野菜	659 24.1 21.1
23 水	ごはん	ビビンバどんぶり マヨネーズサラダ フォーのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん はねぎ	たけのこ もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも フォー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら  魚介類 くだもの	633 25.8 22.4
24 木	ごはん	とうふのちゅうかに さつまいもの アーモンドがらめ チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり たけのこ	ごはん さつまいも かたくりこ はるさめ さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら  小魚 豆	668 20.6 18.6
25 金	ごはん	とりにくのレモンソース スパゲティサラダ ミートボールと やさいのスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん しょうが しめじ レモン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ スパゲティ	あぶら  大豆製品 海そう	635 26.4 19.7
28 月	ごはん	ツナそぼろごはん ポテトサラダ とうふわかめのみそしる りんご	ツナ チキンハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや にんじん	きゅうり とうもろこし しょうが りんご だいこん こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ  緑黄色野菜 種実	611 23.5 18.7
29 火	コッペパン	セルフサンド (ハンバーグ) コールスローサラダ たんぼぼスープ	とりにく ぶたにく だいの たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ りんご	パン こむぎこ パンこ しろいんげんまめ きんときまめ さとう	あぶら  小魚 きのこ	613 28.6 22.8
30 水	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのナムル もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら  魚介類 いも	625 23.5 21.3
31 木	ごはん	しろみぎかなのもみじやき アーモンドあえ ぶたじる	たら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ だいこん こんにやく ごぼう	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ アーモンド  くだもの 豆	618 27.4 20.0

## 地場産物

さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ・じゃがいも  
こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ  
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ



東出雲給食センター  
おすすめ!

# 学校給食こんだて表 令和6年 10月

松江市立宍道学校給食センター  
(中学校)

## <今月の目標>

～実りの秋と活動の秋に  
豊かな季節を味わう食事をしよう～



		主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		赤の食品	緑の食品		黄の食品					
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火	うどん 五目うどん 枝豆ととうふのメンチカツ キャベツのごま酢あえ	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり 枝豆	うどん パン粉 さとう	ごま油 乳製品 いも	831	38.2	25.2
2 水	コッペパン いちごジャム さけのマスタードマヨ焼き 元気サラダ ABCスープ	さけ チキンハム かつおぶし とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう マカロニ 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ 油 大豆製品 種実	840	36.0	33.2
3 木	ごはん あげだしとうふの肉あんかけ くすくすサラダ のみそ汁 <b>全校中止</b>	とうふ ぶた肉 あご入りのやき 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし なめこ しょうが	ごはん さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま たまご くだもの	784	26.4	25.2
4 金	ごはん とり肉の香味焼き もの中中華サラダ スープ <b>全校中止</b>	とり肉 たまご ポークハム	牛乳	葉ねぎ にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油 海そう 豆	792	31.1	22.3
7 月	コッペパン レーズンクリーム カレーポテトコロッケ だいこんサラダ ラビオリスープ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん きゅうり エリンギ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	レーズンクリーム 油 ドレッシング 乳製品 緑黄色野菜	819	26.5	29.1
8 火	ごはん ガンボスープ ウインナー (1人3本) ひじきのサラダ ごはんにかけて 食べてください。	とり肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん トマト おくら アスパラガス	たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん さとう	油 淡色野菜 くだもの	842	35.4	25.9
9 水	ごはん さわらのみそ焼き 納豆サラダ さわにわん	さわら みそ 納豆 ポークハム ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 いも	791	37.5	24.5
10 木	ごはん ぶた肉とレバーの ケチャップあえ おひたし かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 とりレバー かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん 小麦粉 片栗粉 さとう	油 小魚 種実	811	30.8	22.8
11 金	ごはん だいこんのオイスターソース煮 焼きししゃも(1人3尾) ピーマンサラダ	とり肉 油あげ ツナ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ キャベツ 枝豆 しょうが にんにく	ごはん さとう ピーマン	油 ドレッシング ごま たまご 緑黄色野菜	799	34.3	25.1
15 火	ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 ごま酢あえ	ぶた肉 いわし あご入りのやき	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにゃく 梅 キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま 海そう 豆	832	32.5	22.7
16 水	りんごパン 照り焼きチキン わかめサラダ 秋の香りシチュー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ しょうが	りんごパン さとう さつまいも	油 大豆製品 種実	892	37.4	31.2

## 旬の味覚

さつまいも・だいこん  
くり・りんご・さんま  
さば・いわし・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

## 地場産物

さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ・じゃがいも  
こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ  
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ

		主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		赤の食品	緑の食品		黄の食品					
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 木	ごはん あじの甘辛ソース 中華あえ ごまキムチ汁	あじ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん ねぎ はくさい こんにゃく にんにく	ごはん 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油 海そう きのこ	785	32.6	22.1
18 金	ごはん ぶたれんこん いそかあえ 白玉もちのみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ さやいんげん	れんこん こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ しょうが	ごはん 白玉もち さとう	油 魚介類 種実	780	28.2	19.6
21 月	丸パン 大豆のミートソース煮 オムレツ ツナサラダ	牛肉 ぶた肉 大豆 たまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも 白いんげん豆 さとう 片栗粉	油 小魚 緑黄色野菜	823	36.1	28.2
22 火	ごはん さばの竜田あげ 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁	さば とり肉 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん 片栗粉 さつまいも さとう	油 乳製品 淡色野菜	843	30.7	25.5
23 水	ごはん ビビンバ丼 マヨネーズサラダ フォーのスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれんそう ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも フォー	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油 魚介類 くだもの	789	30.4	25.5
24 木	ごはん とうふの中華煮 さつまいもの アーモンドがらめ チンゲンサイの中華あえ	ぶた肉 とうふ チキンハム	牛乳	にんじん きぬさや チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり たけのこ	ごはん さつまいも 片栗粉 はるさめ さとう	油 アーモンド ごま油 小魚 豆	831	24.0	20.9
25 金	ごはん とり肉のレモンソース スパゲティサラダ ミートボールと野菜のスープ	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん しょうが しめじ レモン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも 片栗粉 スパゲティ	油 大豆製品 海そう	792	31.3	22.5
28 月	ごはん ツナそぼろごはん ポテトサラダ とうふとわかめのみそ汁 りんご	ツナ チキンハム 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん	きゅうり とうもろこし しょうが りんご だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ 緑黄色野菜 種実	758	27.5	21.2
29 火	コッペパン セルフサンド (ハンバーグ) コールスローサラダ たんぼぼスープ おはなし 給食	とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 枝豆 りんご	パン 小麦粉 パン粉 白いんげん豆 金時豆 さとう	油 小魚 きのこ	812	36.4	27.7
30 水	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル もずくスープ 東出雲給食センター おすすめ!	とり肉 とうふ	牛乳 もずく	こまつな にんじん	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん 片栗粉 さとう	ごま油 ごま油 魚介類 いも	780	27.5	24.2
31 木	ごはん 白身魚のみみじ焼き アーモンドあえ ぶた汁	たら ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ アーモンド くだもの 豆	770	32.4	22.8

# 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、秋にとれる食材をたくさん使用します。

また、寒さにおかい風邪に負けない体づくりの時期でもあります。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 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。



### 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

## 栄養バランスのよい食事とは

健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせていろいろな食品をとるように心がけましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p><b>汁物</b> (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

10月27日~11月9日は「読書週間」

絵本の中の料理が登場します!



『おなべおなべにえたかな?』

出版社・福音館書店 こいでやすこ・さく

きつねの「きっこ」と、いたちの「ちい」と「にい」は、たんぼぼをつんでおおばあちゃんのところへ行きます。

しかし、お医者さんのおおばあちゃんは、けがをしたこがらすのうちへ行ってしまう。

そこで、「きっこ」たちはおおばあちゃんがつっていたスープのぼんを頼まれ・・・?

『おなべおなべにえたかな?』に登場するたんぼぼスープを給食に取り入れました。

### たんぼぼスープ(29日)

4人分

- ・とりもも肉 50g
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・水煮大豆 20g
- ・枝豆おきみ 20g
- ・たまご 2こ
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・パン粉 大さじ2
- ・パセリ 少々
- ・油 適量
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 3カップ

#### 【作り方】

- ① とり肉は一口大に切る。にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② たまごを溶き、粉チーズ、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋を熱しサラダ油を入れて、とり肉を炒める。
- ④ とり肉の色が変わったら、水、にんじんを入れる。沸騰したらたまねぎ、水煮大豆、枝豆を入れて煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味付けをして、②のたまごを流し入れる。
- ⑥ たまごが浮いてきたらパセリをちらす。

絵本ではたんぼぼが入っていますが、給食ではたまごをたんぼぼに見立てました。たまご、粉チーズ、パン粉をよく混ぜ合わせてからスープに入れるとふわふわのたまごに仕上がりますよ。