



10月

今月の目標

偏食をなくそう

学校給食こんだて表

令和7年10月

松江立東出雲学校給食センター

お　も　な　ざ　い　り　ょ　う					
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
おもにからだをつくる ものになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
さけ ハム かつおがし とりにく ぶたにく	牛乳 こまご	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ がなめし	パン りんごジャム さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あがら
とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あがら こまあがら こま
とりにく なっとう ハム みそ あがらあげ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ まいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ
ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しろなめし キャベツ	うどん さとう さといも パンこ おつきみだんご	あがら
さわら みそ ツナ とりにく さつまあげ	牛乳 こまご	にんじん インゲン	はくさい だいこん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	こまあがら あがら
ぶたにく だいたい ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり がなめし	パン さつまいも こむぎこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
いわし とうふ あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ こめこ さとう いもち	あがら こま
ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし もみかん パイナップル ブルーベリー	こめ	あがら
とりにく ツナ あがらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ がなめし きゅうり キャベツ なす	こめ むぎ さとう	こま ノンエッグ マヨネーズ
ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン セロリ マッシュルーム	パン パンこ さとう じゃがいも	あがら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド オリーブオイル
あごのやき たまご ツナ かつおがし ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ	あがら

東出雲学校給食センター
おすすめこんだて

日(曜)	こ ん だ て	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17金	マーボーどん (ごはん、マーボーどうふ) はるさめのすのもの さつまいもだいずのかりんとろ	ぶたにく しろなめし みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり きくらげ	こめ かたくりこ はるさめ さとう さつまいも	あがら
20月	きのこのクリームスパゲティ (ソフトめん、きのこのクリームソース) ミートボールのケチャップあえ フレンチサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ がなめし エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ さとう	あがら
21火	むぎごはん さんまのかばやき だいこんのゆずあえ さつまじり	さんま とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	こめ むぎ こめこ さとう さつまいも	あがら こま
22水	こくとうパン とりにくのいちじくソースやき チーズマヨサラダ やさいとミニウイナーのスープ	とりにく ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン こくとう いちじくジャム じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
23木	キムたくごはん (むぎごはん、キムたくごはんのぐ) くわがめわかふうあえ あきやさいのみそけんちんじる	ぶたにく とりにく あがらあげ とうふ みそ	牛乳 くわがめ	にんじん はねぎ だいこん	はくさい きゅうり キャベツ きゅうり だいこん れんこん ごぼう まいたけ	こめ むぎ	あがら こまあがら こま ドレッシング
24金	ごはん すとり じゃがいものちゅうがサラダ わかめスープ	とりにく ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおピーマン はねぎ	たまねぎ きゅうり きくらげ	こめ こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら こまあがら
27月	えびカツバーガー (まるパン、えびカツ) ハムのこうみずサラダ だいこんのとうにゅうスープ	えび ハム とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン パンこ	あがら
28火	さばそぼろごはん (むぎごはん、さばそぼろ) のりマヨあえ とんじる	さば はくさい ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳 のり	キヌサヤ ほうれんそう にんじん だいこん	こんにゃく はくさい だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
29水	コッペパン チョコクリーム ハンバーグマトソースかけ はなやさいサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ レモン	パン さとう かたくりこ じゃがいも パンこ	チョコクリーム オリーブオイル
30木	むぎごはん いわしのしょうがに こんさいのきんぴら なめこのみそしる	いわし とりにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん キヌサヤ はねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく はくさい なめこ しょうが	こめ むぎ さとう	あがら こまあがら こま
31金	いろいろやさいのチキンカレーライス (ごはん、チキンカレー) やきぐりコロケ りんご	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ りんご	こめ じゃがいも さつまいも パンこ	あがら くり

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

秋は食べ物の
おいしい季節です！

夏が終わると、実りの秋がやってきます。たわわに完熟した種実や
果実が豊かな季節の到来を告げます。木々に実る柿、りんごなどが
実り、大地の中では、さといもやさつまいもが実ります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	628kcal	778kcal
たんぱく質	25.8g	31.2g

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。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。

また、「食欲の秋」でもあります。今が旬の「さつまいも、くり、なし、りんご」など、「実りの秋」に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は の愛護デー！

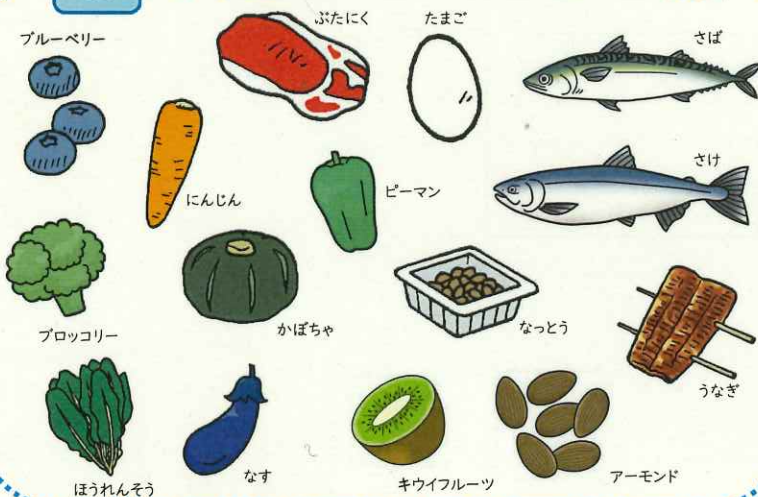
みなさんは、1日にどれくらいスマートフォンやタブレット、テレビを見ていますか？

目がつかれると、頭がいたくなったり、肩がこったりします。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、目の健康によい食べ物をすすんで食べるようにしましょう。



目の健康にいい食べ物



これらの食べ物には、目の健康を守ったり、目の疲れをなおしたり、目を乾燥から守ったりするはたらきがあります。いつまでも大切にしたい目のために、すすんで食べてみませんか。



おいしい！

給食レシピ



10月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<野焼きの磯辺揚げ>

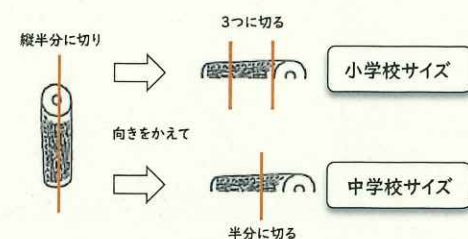
【材料】4～6人分

- ・あご野焼き ……1本
- ・小麦粉 ……35g
- ・卵 ……1個
- ・水 ……35cc
- ・あおのり ……1g
- ・揚げ油 ……適量

【作り方】

① あご野焼きを一人分の大きさに切る。

※給食では、小学校6等分、中学校4等分で提供しています。



② A を混ぜて、衣を作る。

③ 切ったあご野焼きに衣をつけて、175℃で3分揚げ。

※時間は揚げ色を見て調節してください。

東出雲町で作られた「あご野焼き」を使った東出雲給食センターの定番メニューです。10月の献立リレーで、東出雲給食センターおすすめ献立として紹介しています。



<キムたくご飯>

【材料】3～4人分

- ・ごはん ……2合分
- ・豚かた肉 ……180g
- ・酒 ……小さじ2
- ・サラダ油 ……適量
- ・にんじん ……30g
- ・白菜キムチ ……40g
- ・たくあん(つぼ漬け)※ ……30g
- ・薄口しょうゆ ……小さじ1/2
- ・菜ねぎ ……20g
- ・ごま油 ……小さじ1/2
- ・いりごま ……大さじ1/2

【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れて酒をもみこむ。

② にんじんは千切りにする。

③ フライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れて、火が通るまで炒める。

④ にんじんを入れて、やわらかくなるまで炒める。

⑤ 白菜キムチ、たくあん(つぼ漬け)を入れて軽く炒める。

⑥ 薄口しょうゆで味を調整したら、仕上げに A を入れ、ごはん混ぜ合わせる。

※給食では、つぼ漬けを使用しています。たくあんを使う場合は、細かく切って入れてください。

キムたくごはんは、キムチとたくあんの2つの漬け物を使っていることから名前のついた、漬物文化が発達している長野県の学校給食が始まりの料理です。

