



令和7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）

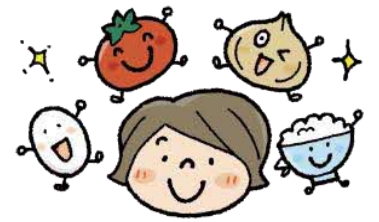
こんげつ もくひょう へんしよく
今月の目標 ～ 偏食をなくそう ～

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 もとなるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
								
1 水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう *れんこんとぶたにくのいために ・ちくわのすのもの ・ばちじる	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	さやいんげん れんこん にんにく ねぎ	れんこん こんにゃく きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	628 大豆製品 いも
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ ・めかぶサラダ ・おやこじる	さば とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	667 肉 緑黄色 野菜
3 金	もずくどんぶり ぎゅうにゅう (むぎごはん *もずくどんぶりのぐ) ・ごまずあえ ・さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	609 魚介 その他の 野菜
6 月	ごはん ぎゅうにゅう *さんまのかばやき (小：2こ、幼：1こ) ・はるさめのすのもの ・つきみじる	さんま かまぼこ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう こめこ はるさめ さといも しらたまもち	あぶら ごま	672 肉 その他の 野菜
7 火	カツカレーライス ぎゅうにゅう (むぎごはん *あきのツナカレー *トンカツ) ・カラフルサラダ ・ブルーベリーゼリー	だいず ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす りんご グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さつまいも パンこ ゼリー	あぶら	728 卵 海そう
8 水	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小：2こ、幼：1こ) ・こまつなのナムル *マーボーどうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	680 魚介 その他の 野菜
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのこうみやき ・さかなそうめんサラダ ・あつあげのみそしる	とりにく さかなそうめん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも	ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	637 卵 いも
10 金	ごはん ぎゅうにゅう *さけのみそバターやき ・いそかあえ ・けんちんじる	さけ みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	こめ	ごま ごまあぶら バター	561 肉 その他の 野菜
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ ・こんぶサラダ ・かしまじる	とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	663 大豆製品 緑黄色 野菜
15 水	コッペパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン きなこクリーム さとう	あぶら	710 魚介 いも
16 木	ごはん ぎゅうにゅう *おきぶりのてりやき ・うめあえ ・キムチいりにくじゃが	おきぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	595 卵 緑黄色 野菜

今月のこんだてのポイント

・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 だいこん

さば さけ さんま

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) 家で補いたい 食品
17 金	ごはん ぎゅうにゅう *たらのカレーソースかけ ・なっとうあえ ・なめこのみそしる	たら なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ <u>キャベツ</u> なめこ <u>しろねぎ</u> うめ	<u>こめ</u> こむぎこ でんぷん	あぶら	595 肉 その他の 野菜
20 月	ごはん ぎゅうにゅう *チャブチェ ・かいそうサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ	<u>こめ</u> はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	566 大豆製品 いも
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ほきフライの タルタルソースかけ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	ほき たまご	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	<u>こめ</u> むぎ パンこ <u>じゃがいも</u> マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	639 肉 くだもの
22 水	ごはん ぎゅうにゅう *さばのごまみそやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・さわにわん	さば <u>みそ</u> ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ <u>しろねぎ</u>	<u>こめ</u> さとう	ごま	634 卵 緑黄色 野菜
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのケチャップやき ・もやしのナムル ・あつあげのごもくスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ にんにく	<u>こめ</u> むぎ さとう	ごま ごまあぶら	597 魚介 いも
24 金	わかめごはん ぎゅうにゅう *あじのなんばんづけ ・ごまあえ ・とうふのみそしる	あじ あぶらあげ とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん <u>ねぎ</u>	たまねぎ <u>キャベツ</u>	<u>こめ</u> おぎ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	614 肉 その他の 野菜
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげぎょうざ (小：2こ、幼：1こ) ・ひじきのナムル ・はっばうさい	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし ほししいたけ はくさい	<u>こめ</u> むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	608 大豆製品 くだもの
28 火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのみそマヨネーズやき ・こんにゃくサラダ ・こんさいじる	さわら <u>みそ</u> かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん だいこん	<u>こめ</u> さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	595 肉 いも
29 水	みそラーメン ぎゅうにゅう *のやきのいそべあげ (小：2こ、幼：1こ) ・ちゅうかサラダ	ぶたにく <u>みそ</u> のやき たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん <u>ねぎ</u>	たまねぎ もやし めんま とうもろこし <u>キャベツ</u> きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら	564 大豆製品 緑黄色 野菜
30 木	ごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご ・おかかあえ *にくどうふ	たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく <u>キャベツ</u>	<u>こめ</u> さとう	あぶら	647 魚介 その他の 野菜
31 金	ガパオライス ぎゅうにゅう (むぎごはん *ガパオライスのぐ) ・かぼちゃのサラダ ・もずくのスープ	ぶたにく だいず ハム あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	バジル にら にんじん あかピーマン きピーマン ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	<u>こめ</u> むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	673 卵 くだもの

○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。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。





令和7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 ～

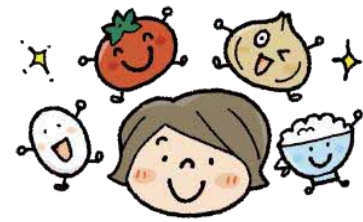
★は、鹿島中学校1年生・2年生のみなさんからのリクエストメニューです。

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	おもにしょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品		
1 水	ご飯 味つけのり 牛乳 *れんこんと豚肉のいため煮 ・ちくわの酢の物 ・ばち汁	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	さやいんげん れんこん こんにゃく きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	877 大豆製品 いも
2 木	麦ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・めかぶサラダ ・親子汁	さば とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら 肉 緑黄色 野菜
3 金	もずく井 牛乳 (麦ご飯 *もずく井の具) ・ごま酢あえ ・さつまいものみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ おぎ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら 魚介 その他の 野菜
6 月	ご飯 牛乳 *さんまのかば焼き（2こ） ・はるさめの酢の物 ・月見汁	さんま かまぼこ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう こめこ はるさめ さといも しらたまもち	あぶら ごま 肉 その他の 野菜
7 火	カツカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *秋のツナカレー ★トンカツ) ・カラフルサラダ ・ブルーベリーゼリー	だいず ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす りんご グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ おぎ さつまいも パンこ ゼリー	あぶら 卵 海そう
8 水	目のあいごデー&新人戦応援こんだて 松江市中学校新人競技大会						
9 木							
10 金							
14 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・昆布サラダ ・鹿島汁	とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ おぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら 大豆製品 緑黄色 野菜
15 水	コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン きなこクリーム さとう	あぶら 魚介 いも
16 木	ご飯 牛乳 *沖ぶりの照り焼き ・梅あえ ・キムチ入り肉じゃが	おきぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら 卵 緑黄色 野菜

今月のこんだてのポイント

・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 だいこん

さば さけ さんま

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	おもにしょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品		
17 金	ご飯 牛乳 *たらのカレーソースかけ ・納豆あえ ・なめこのみそ汁	たら なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ なめこ しろねぎ うめ	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら 肉 その他の 野菜
20 月	ご飯 牛乳 *チャブチェ ・海そうサラダ ・中華卵スープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら 大豆製品 いも
21 火	麦ご飯 牛乳 *ほきフライの タルタルソースかけ ・アーモンドあえ ・マカロニスープ	ほき たまご	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ おぎ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド 肉 くだもの
22 水	ご飯 牛乳 ★さばのごまみそ焼き ・切干大根のサラダ ・沢煮椀	さば みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	こめ さとう	ごま 卵 緑黄色 野菜
23 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のケチャップ焼き ★もやしのナムル ・厚揚げの五目スープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ にんにく	こめ おぎ さとう	ごま ごまあぶら 魚介 いも
24 金	★わかめご飯 牛乳 *あじの南蛮漬け ・ごまあえ ・豆腐のみそ汁	あじ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ おぎ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま 肉 その他の 野菜
27 月	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ（3こ） ・ひじきのナムル ・八宝菜	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし ほししいたけ はくさい	こめ おぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら 大豆製品 くだもの
28 火	ご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き ・こんにゃくサラダ ・根菜汁	さわら みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん だいこん	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま 肉 いも
29 水	★みそラーメン 牛乳 *野焼きの磯辺揚げ（2こ） ・中華サラダ	ぶたにく みそ のやき たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら 大豆製品 緑黄色 野菜
30 木	ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・おかかあえ *肉豆腐	たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら 魚介 その他の 野菜
31 金	ガパオライス 牛乳 (麦ご飯 *ガパオライスの具) ・かぼちゃのサラダ ・もずくのスープ	ぶたにく だいず ハム あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	パジル にら にんじん あかピーマン きピーマン ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ おぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ 卵 くだもの

○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。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



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。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。

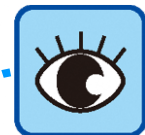
また、「食欲の秋」でもあります。今が旬の「さつまいも、くり、なし、りんご」など、「実りの秋」に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

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？

目が見つされると、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、目の健康にい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

ブルーベリー



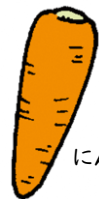
ぶたにく



たまご



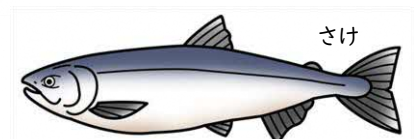
さば



にんじん



ピーマン



さけ



ブロッコリー



かぼちゃ



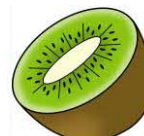
なっとう



ほうれんそう



なす



キウイフルーツ



アーモンド



うなぎ

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。

10月1日は

「小泉八雲ゆかりの地こんだて」

9月29日（月）から、松江市にゆかりのある作家「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルになった連続テレビ小説「ばけばけ」の放送がはじまりました。10月1日には、小泉八雲にゆかりのある土地の食べ物や料理を給食に取り入れます。

ばけ そげ あげ

〈味付けのり〉
このデザインが袋に印刷されています。

ギリシャで生まれ、アイルランドで育った小泉八雲は、1890年に日本へやって来て、「セツ」と結婚しました。松江では、英語の先生として働き、松江のほかにも、いろいろなところでくらしていました。

〈れんこんと豚肉のいため煮〉

1891年から3年間は、熊本県でくらししました。熊本県の有名なものの一つ「からしれんこん」にちなんで、「れんこん」を使ったメニューです。



小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

提供：小泉八雲・セツのドラマをイカしてバケる松江推進協議会

〈ちくわの酢の物〉
1897年から1904年までの間には、静岡県焼津市を何回もおとずれたそうです。焼津市は、「黒はんぺん」や「ちくわ」などが有名なことにちなんだメニューです。

〈ばち汁〉

1894年には、兵庫県神戸市へひっこしました。神戸の郷土料理に「ばち汁」というものがあります。兵庫県播州地方では、そうめん作りがさかんで、全国的にも有名です。そうめんを作る時、長くのばしたそうめんの端の部分を切り落とします。少し平べったくなったその形が三味線の「ばち」ににていることから、そうめんの端切れを「ばち」とよびます。この「ばち」のかわりに「そうめん」を入れた「ばち汁」です。