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 へんしょく **今月の目標 ~ 偏食をなくそう ~**

_	主食(しゅしょく)		からだを	1	ちょうしを		ネルギーの	エネルギー
日 牛乳 (ぎゅうにゅう)		つくるもとになるもの		ととのえるもとになるもの		もとになるもの		(kcal)
曜	*主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)							家で補いたい 食品
ı	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく きゅうり	<u>こめ</u> さとう そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	628
水	*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				たまねぎ ほししいたけ			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 <u>ねぎ</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	<u>こめ</u> むぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	667 肉 緑黄色 野菜
3	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 <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	こまつな にんじん <u>ねぎ</u>	たまねぎ とうもろこし <u>キャベリ</u> きゅうが しょうが	<u>こめ</u> むぎ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ごま ごまあぶら	609 魚介 その他の 野菜
6	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 じゅう こ	にんじん ねぎ ごやこんだて	きゅうりたまねぎ	<u>こめ</u> 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	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	だいず ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす りんご グリンピース キャベ・リ きゅうり にんにく	<u>こめ</u> むぎ さつまいも パンこ ゼリー	あぶら	728 卵 海そう
	・ブルーベリーゼリー ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	<u> </u>	あぶら	680
8 水	*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	ぎゅうにく とうふ <u>みそ</u>		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶらごま	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 <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	<u>ねぎ</u> ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ、 <u>キャベツ</u> しろねぎ しょうが にんにく	<u>こめ</u> むぎ <u>じゃがいも</u>	ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	637 卵 いも
10	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 <u>みそ</u> 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 <u>ねぎ</u>	<u>キャベツ</u> たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	<u> </u>	ごま ごまあぶら バター	56 I 肉 その他の 野菜
14	おぎごはん 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	キャベウリ たまねにく にんにが しょうが	<u>こめ</u> むぎ でんぷん さとう <u>じゃがいも</u>	あぶら	663 大豆製品 緑黄色 野菜
15	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 <u>かぼちゃ</u> パセリ	たまねぎ きゅうり <u>キャベツ</u> 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	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	<u>こめ</u> <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら	595 卵 緑黄色 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。

●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。

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

	おもにからだを おもにちょうしを おもにエネルギーの							
日	主食(しゅしょく)	つくるもとになるもの		ととのえるもとになるもの		もとになるもの		エネルギー (kcal)
曜	牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)							家で補いたい食品
17	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	ごはん ぎゅうにゅう *チャプチェ ・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 ほしいこ たけのベツ キャゥうけ きゃくらき えのきたけ	<u>こめ</u> はるさめ さとう でんぷん	ごまごままぶら	566 大豆製品 いも
21 火	おぎごはん 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 <u>キャベツ</u> 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	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	わかめごはん ぎゅうにゅう *あじのなんぱんづけ ・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> むぎ 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	おぎごはん 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 ・はっぽうさい	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 たまねご たけっもろこし ほししさい 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 でばう キャペッ きゅうねぎ たまねこん 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 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	564 大豆製品 緑黄色 野菜
30	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	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



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。

	→ △ (1 → 1 → 4)	おもに	からだを		ちょうしを	おもにエ	ネルギーの	-30.50
日・	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう)	つくるもとになるもの		ととのえるもとになるもの		もとになるもの		エネルギー (kcal)
曜	*主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)						271	家で補いたい 食品
	ご飯 味つけのり 牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん にんじん	れんこん こんにゃく	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	877
	*れんこんと豚肉のいため煮 ・ちくわの酢の物		わかめ	<u>ねぎ</u>	きゅうり たまねぎ	そうめん	ごまあぶら	大豆製品
水	・ばち汁				ほししいたけ			いも
2	麦ご飯 牛乳	さば とりにく	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん <u>ねぎ</u>	<u>キャベツ</u> きゅうり	<u>こめ</u> むぎ でんぷん	あぶら	913
	*揚げさばのソースかけ ・めかぶサラダ	かつおぶし たまご			たまねぎ えのきたけ	こむぎこ さとう		肉细类在
木	・親子汁					はるさめ		緑黄色 野菜
3	もずく丼 牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	<u>こめ</u> むぎ	あぶら ごま	854
	(麦ご飯 *もずく丼の具) ・ごま酢あえ	<u>みそ</u>	ちりめん	<u>ねぎ</u>	<u>キャベツ</u> きゅうり	さとう さつまいも	ごまあぶら	魚介
金	・さつまいものみそ汁				しょうが			その他の 野菜
6	ご飯 牛乳	さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	<u>こめ</u> さとう こめこ	あぶら ごま	819
	*さんまのかば焼き(2こ) ・はるさめの酢の物	たまご とりにく	4.7	方っ / ギマ		はるさめ さといも		肉
月	・月見汁	あぶらあげ	十五	夜こんだて		しらたまもち		その他の 野菜
7	カツカレーライス 牛乳	だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ なす りんご	<u>こめ</u> むぎ	あぶら	919
	(麦ご飯 *秋のツナカレー ★トンカツ)	ぶたにく とりにく		きピーマン	グリンピース キャベツ きゅうり	さつまいも パンこ		gp
火	・カラフルサラダ ・ブルーベリーゼリー 目の	のあいごデーと	┃ &新人戦応援	こんだて	さゆうりにんにく	ゼリー		海そう
8							•	•
水					G.			
					•	>	.4444	
9						a	D79V	P
木		杜	公江市中学	校新人競技	技大会		0.0	
		0		P				- A
10		11			\$		- 8	
金		V		0	U			
		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら	
14	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ	ハムかつおぶし	こんぶ	ねぎ	きゅうりたまねぎ	<u>さい</u> むぎ でんぷん		927
火	・昆布サラダ	あぶらあげみそ	わかめ		にんにくしょうが	さとう じゃがいも		大豆製品 緑黄色
	・鹿島汁		ギルンに : 3	1- / 1> /			t >>>	野菜
15	コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳	ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん <u>かぼちゃ</u>	たまねぎきゅうり	パン きなこクリーム	あぶら	938
ىاـ	*ハンバーグの デミグラスソースかけ	だいず		パセリ	<u>キャベツ</u> とうもろこし	さとう		魚介
水	・コールスローサラダ ・かぼちゃのポタージュ							いも
	ご飯 牛乳	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	<u>こめ</u> じゃがいも	あぶら	
1 1	- 以 十九	131/21/2		I		C 4 0 V 0	1	828
16	・	13.7272			<u>キャベツ</u> きゅうり はくさい うめ	さとう		828 卵 緑黄色

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。

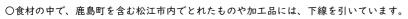


旬の食材・地元産の食材

さつまいも きのこ だいこん

さば さけ さんま

# 全様(しかしな)		おもにからだを おもにちょうしを おもにエネルギーの							
** * * * * * * * * * * * * * * * * *	日日		1		1				
17	٠ ا			D 📻					
17	曜						S Marie		
17 ★ *** ★ ** ★ *** ★		>>含5 上 到	1					あぶら	839
金 ・ かめる	17			09					
## 1			あぶらあげ			しろねぎ	(10.0.10		
20	金	・なめこのみそ汁	とうふ <u>みそ</u>			うめ			
日		ご飯 生到			1	ほししいたけ			800
日	20					キャベツ		こまめいら	800
大きで飯 牛乳 ほき ボローン ボロー	B	1			にら		でんぷん		-
2	′3	・中華卵スープ		(2,0)		えのきたけ			(, 6
火 ・アーモンドあえ ・フルフェスープ さば ・アーモンドあえ ・フリーエスープ ぎゅうにゅう ・ フリーストープ にんしん ・ アーモンドあえ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ マヨネーズ ・ フリーエスープ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ マコネーズ ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ エカン ・ フリーエスープ エカン ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ エカース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ エカース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ ・ フリーエスープ コンピース ・ フリーエスープ ・ フ	٥.			ぎゅうにゅう	1 '				994
火 ・アーモンドあえ ・カカロニスープ さば みそ ・ 切干大根のサラダ ・ 切干大根のサラダ ・ 切干大根のサラダ ・ 水	21		/						004
マカロニスープ では 中乳	ık.							アーモンド	
22							× // U —		くたもの
** さばのごまみそ焼き		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ		ごま	874
大 ・ 切 + 大根線	22	★さばのごまみそ焼き	<u></u>			たまねぎ			ថ្នា
23 表 2	水	1	ぶたにく			えのきたけ			
23 素更飯 牛乳 素ののケチャップ焼き あつあげ わかめ にんじん たまねぎ さとう ごまあぶら 823 24 ★わかめご飯 牛乳 本あじの商棄漬け おがらあげ とうふ おがらあげ とうふ おがらなさとう こめ むぎ さとう おぶら おび さとう 857 26 ・豆腐のみそ汁 おたにく きゅうにゅう かかじーマン たまねぎ さとう こむぎこ でんぶん まっな にんじん たまねぎ さとう こむぎこ でんぶん までんぶん あがら ごま こか いも 867 大豆製品 くだもの まがんじん こむぎこ でんぶん こむぎこ などう こま あぶら でんぶん こむぎこ まあぶら でんぶん こむぎこ まあぶら でんぶん こむぎこ などう でんぶん こむぎこ まるよら でんぶん こむぎこ などう でんぶん こむぎこ まるぶら 人だもの から まねぎ れんこん たまねぎ れんこん たまねぎ れんこん たまねぎ れんこん たいこん でんぶん こむぎこ まるぶら 内のやき たまご とりにんしん たまねぎ もやし から なんま でんぷら ごま あぶら から から なおま なんま でんぷら こむ こむ きとう こま ないも こむ とうものし まるま たまご とりにんしん たまねぎ もやし ないも こんにゃく こも とう こむ とうものし まや インツ きゅう いも 本サイツ きゅう いも をもいんけん こむぎこ ないま		・バ魚椀							野菜
本	22		_ , . ,		1	-			823
★ ・ 厚揚げの五目スープ	23	*鶏肉のケチャップ焼き	α) × α) V)	170 07	1270070	たけのこ		C & (1)(3) 5	023
24 ★わかめご飯 牛乳 おぶらあげ とうぶ みそ ・ 三 はししん たまおき こめ まずら でんぶん とう でもあぶら おげ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうぶ とうが とうぶ とり でんじん たいこん とう でんぶん とき でんぶん とう でんぶん とうぶ とう でんにゃく サラダ ・ 中華 サラダ ・ 中華 サラダ ・ 本まで とりにく ・ 本まで とうぶ よ な まずく かったがか あえ ま 本り な まずく かったが かっかがあえ ま 本り 立成						にんにく			
24 ★わかめご飯 牛乳 おぶらあげ とうふ こまかえ にんじん ねぎ こむ こむ こむ こむ こむ こむ こむ こま あぶら かっかめ こま でんじゃく かっから こま つな にんじん たま ねぎ こうもう こま で でんにゃく でき かっから かっから でき かっから かっから でき かっから かっから かっから でき かっから かっから でき かっから かっから でき かっから かっから かっから かっから たま ご とりにく こめ こま で こんにゃく かっから たま ご とりにく ご飯 牛乳 *野焼きの磯辺揚げ (2 こ) ・中華サラダ ・中華サラダ ・ 中華サラダ ・ 中華サラダ ・ ・ 中華サラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		・厚揚けの五日スープ 							r, p
★ まご飯 牛乳 ***********************************	0.4	★わかめご飯 牛到							857
 金金・豆腐のみそ汁 27 * 表ご飯 牛乳 *掲げぎょうざ(3こ) * ひじき * プレじき * プレじき * プレじき * プレじき * プレじき * プレッション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・	24		とうふ	170 07	こまつな	11.7			内
27	金		<u>みそ</u>		1		でんぷん		
27 * **** **** **** **** **** *** **** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ***		・豆腐のみて汁			<u>1d C</u>				野菜
#揚げぎょうざ (3 こ) ・ ひじきのナムル ・ 八宝菜 28	0.5	表 ご							867
A	2.1	*揚げぎょうざ(3こ)	1			たけのこ	さとう		307
28	月					ほししいたけ			_
28		・八玉米				はくさい			くたもの
*さわらのみそマヨネーズ焼き ・こんにゃくサラダ ・・根菜汁 がまぼこ あぶらあげ がよばこ かぶらあげ がまばこ かぶらあげ がまないこん だいこん だまねぎ れんこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だ				ぎゅうにゅう		もやし ごぼう			826
火 ・根菜汁 ぶたにく みそうします。 でいこん れたしん たいこん たまれぎ もやし めんま でんぷん こむぎこ とりもろこし キャベツ きゅうり にんにく あぶら 大豆製品 緑黄色 野菜 30 ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・おかかあえ *肉豆腐 たまご かつおぶし ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん さやいんげん さやいんげん さやいんげん さやいんげん さかいがけん さんじん さかのかき にんじん おかピーマン にがまから まんじん あかピーマン にんにく カッピーマン にんにく カッピーマン にんにく カッカ きピーマン にんにく しょうが カッカ がまり かまり たけのこ きピーマン にんにく カッカ かどーマン にんにく しょうが カッカ がまり かまり たけのこ まんしん カッピーマン にんにく しょうが カッカ カッカ がき カッカ がき カッカ がき カッカ がき カッカ がき カッカ かどーマン にんにく しょうが カッカ かどーマン にんにく しょうが カッカ かどーマン にんにく しょうが かまり かまり かまり たけのこ きピーマン にんにく しょうが かまり かまり かまり かまり たけのこ もずく カッカ かどーマン しょうが かまり	28	*さわらのみそマヨネーズ焼き			143	きゅうり	()	ごまあぶら	020
29 ★みそラーメン 牛乳 *野焼きの磯辺揚げ (2 c) ** *野焼きの磯辺揚げ (2 c) ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	业		あぶらあげ			れんこん		ごま	
★みそラーメン 牛乳 *野焼きの磯辺揚げ(2こ) たまご とりにく をもっしり キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく をものり をものりをものり をものり をものりをものり をものり をものりをものり をものりをものりをものりをものりをものりをものりをものりをものりをものりをものり		・根采汁 							v, 4
*野焼きの磯辺揚げ(2こ) たまごとりにく とうもろこし キャベツ きゅうりにんにく 大豆製品 緑黄色 野菜 30 ご飯 牛乳 かつおぶし ぎゅうにゅう こまつなにんじん キャベツ さとう *** **肉豆腐 *** **肉豆腐 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	22		1		1	1		あぶら	764
水 ・中華サラダ たまことりにく きゅうりにんにく 緑黄色野菜 30 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 こんにゃくキャベツ さとう まめごら タロロ きゅうり にんじん きゃいんげん * 水 * 肉豆腐 ぶたにく だいず いム (麦ご飯 *ガパオライス 牛乳 (表ご飯 *ガパオライスの具)・かぼちゃのサラダ ・かぼちゃのサラダ ・カロあげ まずく カコあげ きゅうり たけのこにんにく まっつみ にんにく カコあげ ときピーマン にんにく カコあげ きゅうり たけのこにんにく カコあげ ときピーマン にんにく カコーズ きピーマン にんにく しんにく カコーズ できなの とがもの とがもの とがもの とがもの とがもの とがもの とがもの とがも	24		のやき	4) 9) 9)	100	とうもろこし	(/0 15 //0		大石制口
Total	水								
**フェーマン **フェーマー **フェーマン **フェーマン **フェーマン **フェーマン **フェーマー **									野菜
*厚焼卵 ・おかかあえ *肉豆腐 *ボーン・おかかあえ *肉豆腐 *ボーン・かばちゃのサラダ ・かばちゃのサラダ	20			ぎゅうにゅう				あぶら	901
木 ・おかかあえ *肉豆腐 どうふ その他の野菜 31 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 ・かばちゃのサラダ ・サボイのファープ ぶたにくだいずしんじん おかピーマンとしたけのことにんにくたけのことにんにくなりません。 だまねぎとゆうりという。 もずくなる。 ごまあぶらとのよりでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、のでは、これでは、のでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	30	*厚焼卵	ぎゅうにく				/		鱼介
31 がパオライス 牛乳	木		とうふ						
31 ガパオライス 牛乳 (表ご飯 *ガパオライスの具) だいず ハム あかピーマン きピーマン にんにく ピーマン にんにく リーマン にんにく しょうが しょうが しょうかい かけっか ことう いんにく しょうかい かり たけのこ にんにく しょうが しょうが しょうかい しょう しょうかい しょうかい しょうかい しょうかい しょうかい しょうかい しょくかい しょくか		本冈豆腐							野菜
(麦ご飯 *ガパオライスの具) ハム あかピーマン たけのこ さとう マヨネーズ 卵 ・かぼちゃのサラダ まで、 カつあげ ピーマン しょうが しょうが しょうか	<u> </u>	ガパオライス 牛乳				1			ass
金 ・ がはらやりリブグ	31	' ' '	114	7 4 6	あかピーマン	たけのこ			736
			あつあげ		きビーマン ピーマン	1			
	214	・もすくのスープ 				しょうか			くたもの



[●]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。



10m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、I 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。



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。 こいずみゃくも 「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。

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。 社会にでは、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。

くれんこんと
下内のいため煮〉
1891年から3年間は、
くまもとけん
熊本県でくらしました。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。

ばそば、

く味付けのり〉 このデザインが 袋に印刷されて います。



1897年から1904年 までの間は、静岡 は、静岡 なんかい もおとず市を何回もおとず市 を何回もおいず市 れたそうです。焼津市 は、「黒はんぺん」や「ちは、「黒はんぺん」などが有名なこと

にちなんだメニューで

くちくわの酢の物〉

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

くばち汁

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。