

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 10月)

日・月	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどけるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのソースかけ ・こんにやくサラダ ・ゆばのすましじる	いわし ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん あおねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 588 中 743
2・木	・セルフメンチカツサンド (まるパン メンチカツ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 690 中 838
3・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・はるさめとめかぶのすのもの ・いもだんごじる	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ		小 638 中 791
6・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・こんぶあえ ・のっぺいじる ・おつきみだんご	さば どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ こんにやく しいたけ	ごはん かたくりこ さとも さとう だんご		小 636 中 783
7・火	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃグラタン ・げんきサラダ ・ミートボールと やさいのにこみ	ローズハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	りんごパン かたくりこ さとも こむぎ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	小 625 中 779
8・水	・あきやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ビーフンとやさいのソテー ・りんご	ぶたにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ りんご エリンギ なす	ごはん ビーフン さつまいも	あぶら	小 641 中 787
9・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの スタミナあげ ・さんしよくあえ ・あきなすのみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ とりレバー	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ なす しめじ しろねぎ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 622 中 788
10・金	・マーボーラーメン ・ぎゅうにゅう ・やきぐりコロケ ・だいこんサラダ	ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとも じゃがいも こむぎ さつまいも パンこ くり	あぶら ドレッシング	小 690 中 886
14・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのいちじくソースかけ ・ブロッコリーのあえもの ・にしはまいのみそじる	とりにく かつおぶし こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん さつまいも いちじくジャム		小 601 中 753
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのしろねぎソースかけ ・なっとうあえ ・さわにわん	ほき なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	しろねぎ キャベツ うめ もやし えのきたけ ごぼう	ごはん かたくりこ さとも	あぶら	小 610 中 766
16・木	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・どうふハンバーグの デミグラスソース ・アーモンドサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ レモン	パン さとう パンこ いちごジャム	あぶら アーモンド	小 648 中 817

お月見献立

目の愛護デー献立

味めぐり：出雲市

日・月	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどけるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・金	・キムチじゃこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ギョーザスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎ	ごまあぶら	小 618 中 778
20・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのしのだのふくに ・きりばしだいこんのごまあえ ・なめこのみそじる	あぶらあげ ぶたにく とりにく どうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ なめこ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 611 中 754
21・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・★さけのハーブあげ ・ピーンズサラダ ・ABCスープ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ パプリカ	きゅうり キャベツ たまねぎ あおえんどうまめ	パン かたくりこ じゃがいも マカロニ ひよこまめ あかいんげんまめ	きなこクリーム あぶら ドレッシング	小 641 中 792
22・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとれんこんの おろしソース ・ごまじゃこあえ ・さつまいものみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん もやし ゆず たまねぎ しいたけ しろねぎ だいこん	ごはん かたくりこ さとも さつまいも	あぶら ごま	小 659 中 828
23・木	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・やさしいスープ	とりにく ぶたにく だいず ローズハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな パプリカ	レタス エリンギ キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ	ごはん げんまい さとも	あぶら	小 612 中 767
24・金	・こめこいりごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・いかとごぼうの だんごあげ ・わふうマヨあえ	とりにく たら いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ どうもろこし	うどん こめ さとも かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 638 中 798
27・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・プルコギ ・じゃがいものサラダ ・ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ローズハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きくらげ きゅうり たまねぎ どうもろこし	ごはん かたくりこ じゃがいも さとも	あぶら ごまあぶら	小 594 中 748
28・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのおろしに ・いそかあえ ・つくねのみそじる	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ だいこん	ごはん さとう こめ かたくりこ	あぶら	小 661 中 782
29・水	・セルフミートサンド (コッペパン セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・カラフルサラダ ・どうにゅうポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし はくさい エリンギ	パン じゃがいも かたくりこ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 643 中 805
30・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・(のやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・しらあえ ・ぶたじる	あごいりのやき ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ	ごはん こむぎ さとも さつまいも	あぶら ごま	小 609 中 779
31・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・さつまいものサラダ ・けんちんじる	さわら どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	どうもろこし きゅうり ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ	ごはん かたくりこ さとも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	小 687 中 849

～今月の松江でとれた食材や食品～
ごめ、しろねぎ、
きゅうり、さつまいも、あおねぎ、
レタス、しいたけ、
さとも、キャベツ

学校給食摂取基準
エネルギー
（小） 650kcal
（中） 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立
を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費で
まかなわれています。
忘れずにおさめましょう。



10月のこんだてだより



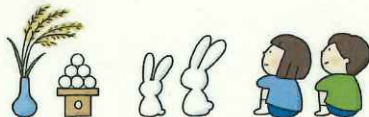
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。今月は読書週間にあわせて、「おはなし給食」も取り入れました。

行事食の紹介

お月見献立

今年の十五夜は10月6日です。

旧暦の8月15日の夜を十五夜といいます。その夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年の中で一番美しいと言われます。十五夜には、すすきを飾り、月に見立てたお団子や里芋などをお供えて、月を眺めて楽しむ習慣があります。給食では、里芋を使った「のっぺい汁」とみたらしあんが入った「月見団子」が登場します。



今月の味めぐりは、出雲市です

出雲市には斐伊川と神戸川に育まれた豊かな出雲平野があり、農業も盛んな地域です。そこで、今月の給食には出雲市の特産品を使った「鶏肉のいちじくソースかけ」と「西浜いものみそ汁」を取り入れました。出雲市多伎町の特産として有名な「多伎いちじく」は、そのまま食べても、ジャムやゼリーなどの加工品にしてもおいしく食べることができます。給食では、いちじくジャムを使ってソースを作り、焼いた鶏肉にかけて提供します。



10月10日は「目の愛護デー」

「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。目の健康を保つ栄養素として「ビタミンA」があります。ビタミンAはレバーや魚介類に多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれます。給食では、ビタミンAやβ-カロテンを多く含むレバーや小松菜、にんじんを使ったメニューが登場します。

10月
10日



おはなし給食

～絵本の中の料理が、給食に登場します！～

読書を楽しもう！ 10月27日～11月9日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで絵本『ポテトスープが大好きな猫』より、「ポテトスープ」を給食に取り入れました。一体どんなスープなのか、お楽しみに！



『ポテトスープが大好きな猫』作 テリー・ファリッシュ 絵 バリー・ルート 訳 村上 春樹 講談社

物語の舞台はアメリカ・テキサスの田舎。登場するのは、ちょっと頑固で無愛想だけど優しいおじいさんと、ねずみも捕らざるのんびり暮らす年老いた雌猫。おじいさんと猫は、静かな日々を共に過ごしています。猫の大好物は、おじいさんが作るポテト・スープ。毎朝一緒に湖へ釣りに出かけるのが日課ですが、ある日、猫が起きてこず、おじいさんはひとりで出かけます。釣りから帰ると、猫がいない…。

おじいさんと猫はまた一緒にスープを食べることができるのでしょうか。

□ 市立中央図書館から □

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。

また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9/27（土）～11/27（木）まで、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。

Let's cook 鮭のハーブ揚げ

【材料（5人分）】

- | | | |
|-----------|-----------------|---|
| ・ 鮭（切身） | … 5切れ（1切れ50g程度） | A |
| ・ 塩、こしょう | … 少々 | |
| ・ おろしにんにく | … 0.5g | |
| ・ おろししょうが | … 1g | |
| ・ 乾燥パセリ | … 0.5g | |
| ・ 乾燥バジル | … 0.7g | |
| ・ 酒 | … 小さじ1 | |
| ・ 片栗粉 | … 40g | |
| ・ 揚げ油 | … 適量 | |

《作り方》

- ① 鮭の切身にAの調味料で下味をつける。
- ② ①の鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

★片栗粉を小麦粉やパン粉に変えて、オーブンやグリルで焼いたり、魚の種類を変えたりしてもおいしいですよ。

