10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
（ 令和7年 10月 ）　（小学校）

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

（今月の目標）
食べ物を大切にしよう

【旬の味覚】
さつまいも　だいこん　きのこ
さば　いわし　りんご

おもなざいりょう

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん（ちやにくとなりからだをつくります）1群	2群	みどりのしょくひん（体のちょうしをととのえげんきになります）3群	4群	きいろのしょくひん（エネルギーのもとになりからだをうごかします）5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
1 水	たかなそぼろどん ぎゅうにゅう こまじゃこサラダ とりごぼうじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たかな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	652 kcal 27.8 g 22.9 g 魚介 いも
2 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ こんぶあえ とうふとだいこんのみそしる	いわし とりにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	650 kcal 28.4 g 23.4 g 果物 きのこ
3 金	ごはん　ぎゅうにゅう あじつけのり れんこんのいためもの ちくわのあえもの ばちじる　小泉八雲ゆかりの地献立	ぶたにく ちくわ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	いんげん こまつな にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	こめ さとう そうめん	あぶら マヨネーズ	659 kcal 23.7 g 17.8 g いも 大豆
6 月	ごはん　ぎゅうにゅう けいちゃんやき しろあえ のっぺいじる おつきみだんご　十五夜献立	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ さとう さといも かたくりこ だんご	あぶら ごま	665 kcal 28.4 g 20.1 g 魚介 乳製品
7 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのばいにくソースがけ きりぼしだいこんのサラダ ぶたじる	さば ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	670 kcal 25.4 g 23.4 g 海そう いも
8 水	ピザトースト ぎゅうにゅう ビーフンサラダ さつまいものポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ れんこん	パン ビーフン さとう さつまいも	バター あぶら	666 kcal 25.2 g 25.1 g 大豆 果物
9 木	ごはん　【中学校中止】 ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ ごもくなっとう あつあげのみそしる	さけ なっとう はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし だいこん レモン うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	656 kcal 29.1 g 20.4 g きのこ いも
10 金	ごはん　【中学校中止】 ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものうまに だいこんのごまマヨあえ えのきのすましじる	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	666 kcal 24.8 g 23.0 g 魚介 乳製品
14 火	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ あおなとコーンのおひたし こんさいじる	ぶたにく とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん もやし ごぼう れんこん	こめ さとう パンこ かたくりこ		652 kcal 25.0 g 21.7 g きのこ 海そう
15 水	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみだれかけ もやしのさっぱりあえ ぽっかけじる	あじ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	653 kcal 27.7 g 22.5 g 乳製品 いも
16 木	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ はるさめのちゅうかサラダ すいぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	651 kcal 26.3 g 21.3 g 魚介 きのこ
17 金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのねぎソースあえ のりマヨあえ さつまいものみそしる	たら ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	だいこんば にんじん	しろねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	673 kcal 26.6 g 21.4 g きのこ 果物
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもときくらげのサラダ はるさめスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが きくらげ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	656 kcal 24.6 g 17.3 g 魚介 淡色野菜
21 火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき こうやどうふのあえもの なめこのおろしじる	さわら みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう なめこ だいこん	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	657 kcal 27.7 g 22.8 g 海そう いも
22 水	セルフミートサンド ［パン　カレーミート ぎゅうにゅう だいこんサラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいず ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん もやし にんにく しょうが	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	658 kcal 27.9 g 24.5 g きのこ 乳製品
23 木	ごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ げんきサラダ たぬきじる	かれい とりにく はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	658 kcal 27.6 g 21.0 g いも 果物
24 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき こまつなのサラダ みだくさんじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう さつまいも	ごま あぶら	651 kcal 24.9 g 20.5 g 魚介 乳製品
27 月	ごはん　【中学校中止】 ぎゅうにゅう さばのしおやき やさいのあまずあえ すいとんじる	さば とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎこ	ごま	642 kcal 27.6 g 20.4 g いも 淡色野菜
28 火	あきやさいカレー ぎゅうにゅう うのはなコロッケ かわりあえ	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ もやし にんにく なす しょうが ごぼう だいこん りんご	こめ さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	683 kcal 19.3 g 19.2 g 果物 緑黄色野菜
29 水	ごまみそラーメン ぎゅうにゅう パオシュウのすじょうゆがけ キャベツとかいそうのサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま	650 kcal 27.1 g 19.8 g 大豆 いも
30 木	いもごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごぼうサラダ あごだんごのすましじる	さわら みそ とりにく あごだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう	ごま マヨネーズ	656 kcal 26.3 g 19.0 g 果物 緑黄色野菜
31 金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの オイスターソースに こんにゃくごまサラダ かきたまじる	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 25.2 g 17.6 g 魚介 いも

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター

（令和7年 10月）　（中学校）

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

（今月の目標）
食べ物を大切にしよう

【旬の味覚】
さつまいも　だいこん　きのこ
さば　いわし　りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
1 水	高菜そぼろ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ 鶏ごぼう汁	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たかな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	822 kcal 33.6 g 27.5 g 魚介 いも
2 木	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 昆布あえ とうふと大根のみそ汁	いわし とりにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	821 kcal 34.2 g 27.8 g 果物 きのこ
3 金	ごはん　牛乳 味付けのり れんこんの炒め物 ちくわのあえもの ばち汁　小泉八雲ゆかりの地献立	ぶたにく ちくわ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	いんげん こまつな にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	こめ さとう そうめん	あぶら マヨネーズ	820 kcal 29.8 g 21.0 g いも 大豆
6 月	ごはん　牛乳 けいちゃん焼き 白あえ のっぺい汁 お月見団子　十五夜献立	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ さとう さといも かたくりこ だんご	あぶら ごま	827 kcal 33.5 g 22.6 g 魚介 乳製品
7 火	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ 切り干し大根のサラダ 豚汁	さば ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	840 kcal 32.9 g 29.6 g 海そう いも
8 水	ピザトースト 牛乳 ビーフンサラダ さつまいものポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ れんこん	パン ビーフン さとう さつまいも	バター あぶら	837 kcal 30.4 g 29.6 g 大豆 果物
9 木	ごはん　【中学校中止】 牛乳 さけの南蛮漬け 五目納豆 厚揚げのみそ汁	さけ なっとう はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし だいこん レモン うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	- kcal - g - g
10 金	ごはん　【中学校中止】 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 大根のごまマヨあえ えのきのすまし汁	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	- kcal - g - g
14 火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのおひたし 根菜汁	ぶたにく とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん もやし ごぼう れんこん	こめ さとう パンこ かたくりこ		831 kcal 30.6 g 25.7 g きのこ 海そう
15 水	ごはん 牛乳 あじの香味だれかけ もやしのさっぱりあえ ぼっかけ汁	あじ とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	830 kcal 35.1 g 28.0 g 乳製品 いも
16 木	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨の中華サラダ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	822 kcal 31.4 g 24.5 g 魚介 きのこ
17 金	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースあえ のりマヨあえ さつまいものみそ汁	たら ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	だいこんば にんじん	しろねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	836 kcal 31.3 g 24.2 g きのこ 果物
20 月	ごはん 牛乳 ホイコーロー じゃがいもときくらげのサラダ 春雨スープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが きくらげ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	825 kcal 29.4 g 21.7 g 魚介 淡色野菜
21 火	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 高野豆腐のあえもの なめこのおろし汁	さわら みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう なめこ だいこん	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	822 kcal 35.5 g 27.1 g 海そう いも
22 水	セルフミートサンド ［パン ［カレーミート 牛乳　大根サラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいず ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん もやし にんにく しょうが	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	827 kcal 34.1 g 28.5 g きのこ 乳製品
23 木	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元気サラダ たぬき汁	かれい とりにく はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	828 kcal 32.6 g 26.4 g いも 果物
24 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 小松菜のサラダ 実だくさん汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう さつまいも	ごま あぶら	828 kcal 29.8 g 23.2 g 魚介 乳製品
27 月	ごはん　【中学校中止】 ぎゅうにゅう さばの塩焼き 野菜の甘酢あえ すいとん汁	さば とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎこ	ごま	- kcal - g - g
28 火	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりあえ	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ もやし にんにく なす しょうが ごぼう だいこん りんご	こめ さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	849 kcal 22.6 g 21.5 g 果物 緑黄色野菜
29 水	ごまみそラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油がけ(2個) キャベツと海そうのサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま	865 kcal 33.0 g 22.7 g 大豆 いも
30 木	いもごはん 牛乳 さわらの西京焼き ごぼうサラダ あご団子のすまし汁	さわら みそ とりにく あごだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう	ごま マヨネーズ	829 kcal 32.2 g 22.9 g 果物 緑黄色野菜
31 金	ごはん　牛乳 豚肉と大根の オイスターソース煮 こんにゃくごまサラダ かきたま汁	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	823 kcal 32.7 g 21.1 g 魚介 いも

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 目 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 の健康によい食べ物

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。

小泉八雲ゆかりの地献立

あげ、そげ、ばけ。
小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

9月29日（月）から放送開始となるNHKの連続テレビ小説「ばけばけ」は、松江市にゆかりのある作家「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルとなった物語です。そこで、今月の給食では、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した。

熊本県 ～れんこんの炒め物～

熊本県は「からしれんこん」が有名なので、給食では、れんこんを使って炒めものを作ります。

静岡県焼津市 ～ちくわの和え物～

焼津市は、「黒はんぺん」や「ちくわ」などが有名なので、給食では「ちくわ」を使った和え物を作ります。

兵庫県 ～ばち汁～

神戸の郷土料理に「ばち汁」というものがあります。兵庫県の播州（ばんしゅう）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」に似ていることから、そうめんの端切れを「ばち」と呼びます。給食では、そうめんを使って「ばち汁」を作ります。

十五夜 ～今年は10月6日～

旧暦の8月15日を「十五夜」といって、昔から月をながめる風習がありました。この日は、すすきや月見団子、その時期に収穫したさといもやさつまいも、栗など旬の野菜や果物をお供えし、収穫の喜びを人々と分ちあい、自然の恵みに感謝する日でした。

給食では、さといもを入れた汁や、デザートのみたらし団子でお月見気分を味わいます。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。