

学校給食こんだて表 令和7年 10月

松江市立立道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>
偏食をなくそう!

主な材料					
赤の食品		緑の食品		黄の食品	
血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします	

1 水	ごはん  	くろはんぺんいりきんぴらごぼう じゃこあえ さつまいものみそしる	ぶたにく はんぺん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	599 たまご いも
2 木	まるパン レーズンクリーム  	オムレツ ビーンズサラダ アイリッシュシチュー	たまご だいず しらいんげん たまご とりにく	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん	キャベツ えだまめ セロリ たまねぎ	パン じゃがいも むぎ かたくりこ さとう	レーズンクリーム ドレッシング	612 小魚
3 金	ごはん  	たかなどにくのをぼろごはんのぐ れんこんのからしマヨあえ だごじる	ぶたにく とりにく ごはんにかけて 食べてください。	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たかな	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	ごめ すいとん さとう	あぶら ノンオイル マヨネーズ	600 海苔 豆
6 月	ごはん  	さけのしおこうじやき こんぶあえ のっぺいじる つきみだんご	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さといも さとう かたくりこ だんご		604 鶏肉 きのこ
7 火	うどん  	ごもくうどん ざといもコロッケ きりぼしだいこんのりマヨあえ	とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん はねぎ ごまつな	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ とうもろこし	うどん さといも	あぶら ごま ノンオイル マヨネーズ	599 鶏肉 豆腐
8 水	ごはん  	カレーライス ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ わかめ とさごこんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なし キャベツ バナナ りんご パイナップル	ごめ さつまいも さとう		600 鶏肉 豆腐
9 木	ごはん  	とりにくのこうみやき あごのやきいりすのもの かきたまじる	とりにく あごいりのやき とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ マロニー さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	609 鶏肉 いも
10 金	ごはん  	ぶたにくとレバーのあげに ごまつなのおひたし かぼちゃのみそしる	ぶたにく レバー かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん かぼちゃ はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ かたくりこ		604 小魚 豆腐
14 火	ごはん  	かつおとごぼうのうまに こんにゃくサラダ しらたまもちのすましじる	かつお いとこまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん ごまつな にんじん はねぎ	ごぼう もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごめ しらたまもち さとう	あぶら ごま ごまあぶら	624 たまご 豆腐
15 水	ひじきごはん  	あつやきたまご マヨネーズあえ ゆばのすましじる	たまご ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	ノンオイル マヨネーズ	600 鶏肉 いも
16 木	コッペパン  	セルフフィッシュサンド (しらみざかなフライタルタルソース) ふるさとドレッシングサラダ あきのかおりシチュー	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ しめじ	パン さつまいも ごむぎこ パンコ	あぶら タルタルソース ドレッシング	670 鶏肉 豆腐

旬の味覚
さつまいも・だいこん
くり・りんご・さんま
さば・いわし・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物
さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ
こまつな・ほうれんそう
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ

主な材料					
赤の食品		緑の食品		黄の食品	
血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします	

17 金	ごはん 小学校中止	ポテチ あえ ものみそしる	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きゅうり とうもろこし	ごめ さといも さとう	あぶら ドレッシング	600 大豆 きのこ
20 月	ごはん 	のやきのいそべあげ (一人:2こ) さつまいもサラダ なめこのみそしる  東出雲給食センター おすすめ!	のやき ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ 青のり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ なめこ とうもろこし	ごめ さつまいも こむぎこ	あぶら ノンエグ マヨネーズ	606 乳製品 大豆
21 火	コッペパン 	セルフミートサンド げんきサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく だいず ハム かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	622 乳製品 大豆
22 水	ごはん 	はまちのごまマヨやき おかかあえ ぶたじる	はまち みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ しらねぎ	ごめ さつまいも さとう	ノンエグ マヨネーズ ごま	600 大豆 きのこ
23 木	ごはん 	はるまき じゃがいものちゅうかサラダ マーボーとうふ	ハム ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ きくらげ	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	643 大豆 海そう
24 金	ごはん 	さばのみそに ポンずあえ さわにわん	ハム ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごめ マロニー さとう		609 大豆 小魚
27 月	ごはん 	ぶたにくれんこん おかかあえ とうふのすましじる りんご	ぶたにく ツナ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	いんげん ほうれんそう にんじん はねぎ こまつな	れんこん たまねぎ えのきたけ りんご こんにやく キャベツ	ごめ さとう		600 いも 大豆
28 火	ごはん 	さばのピリからやき なっとうあえ ごまキムチじる	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ だいこん はくさい こんにやく うめ	ごめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	601 小魚 海そう
29 水	コッペパン りんごジャム 	ミートグラタン ドレッシングサラダ じゃがいものスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム マロニー じゃがいも	あぶら	633 大豆 海そう
30 木	ごはん 	いわしのおかかに だいこんのごまマヨサラダ ふのみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	ごめ ふ	ノンエグ マヨネーズ ごま	617 いも 大豆
31 金	ごはん 	とりにくのからあげ アーモンドあえ けんちんじる	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう とうもろこし こんにやく	ごめ さといも さとう	あぶら アーモンド	605 大豆 海そう

学校給食こんだて表 令和7年 10月

松江市立穴道学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>
偏食をなくそう!



主 な 材 料								アレルギー 表示 ※アレルギー 表示は アレルギー 表示 ※アレルギー 表示は
赤 の 食 品		緑 の 食 品		黄 の 食 品		白 の 食 品		
血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします				
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
ぶた肉 はんぺん 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 さつまいも	油 ごま ごま油	737 たまご くさいもの		
たまご だいず 白いんげんまめ とり肉	牛乳 ツナ	にんじん	キャベツ えだめ セロリ たまねぎ	パン じゃがいも 菜 かたくり粉 さとう	レーズンクリーム ドレッシング	776 卵アレルギー 小麦アレルギー 小魚		
ぶた肉 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 葉ねぎ 高菜	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 しいたけ	米 すいとん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	752 海苔 とう 豆		
ごはんにかけて 食べてください。								
さけ とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 里いも だんご		740 糖質 きのこ		
ぶり肉 ぶた肉 ツナ 油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ 大根 キャベツ とうもろこし	うどん 里いも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	770 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー		
とり肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ じざこんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なし キャベツ バナナ りんご パイナップル	米 じゃがいも さとう		740 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー		
とり肉 あごいりのやき とうふ たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 マロニー さとう かたくり粉	ごま ごま油	780 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー いも		
ぶた肉 レバー かつおぶし みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉		754 小魚 大豆アレルギー		
かつお 系かまぼこ 油あげ	牛乳	いんげん こまつな にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく	米 白玉もち さとう	油 ごま ごま油	777 たまご アレルギー 小麦アレルギー		
たまご ゆば とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	米 さとう	ノンエッグ マヨネーズ	754 肉アレルギー いも		
ホキ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ しめじ	パン さつまいも 小麦粉 パン粉	油 タルタルソース ドレッシング	835 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー		

旬の味覚

さつまいも・だいこん
くり・りんご・さんま
さば・いわし・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ
こまつな・ほうれんそう
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ

17 金	ごはん 	ぶたキムチ めかぶあえ 里芋のみそ汁	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 めかぶ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きゅうり とうもろこし	米 里芋 さとう	油 ドレッシング	748 卵アレルギー きのこアレルギー
20 月	ごはん 	のやきのいそべ揚げ (一人:3個) さつまいもサラダ なめこのみそ汁	のやき ハム みそ 果物給食センター おすすめ!	牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ なめこ とうもろこし	米 さつまいも 小麦粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	767 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
21 火	コッペパン 	セルフミートサンド 元気サラダ ポトフ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム かつおぶし ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	パン じゃがいも	油	784 卵アレルギー きのこアレルギー 大豆アレルギー
22 水	ごはん 	はまちのごまマヨ焼き おかかあえ ぶた汁	はまち みそ ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう 大根 えのき たまねぎ 白ねぎ	米 さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	752 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
23 木	ごはん 	春巻 じゃがいも中華サラダ マーボー豆腐	ハム ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ きくらげ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま油	816 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
24 金	ごはん 	さばのみそ煮 ポンずあえ さわにわん	ハム ぶた肉 さば みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ ごぼう えのき	米 マロニー さとう		789 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
27 月	ごはん 	ぶた肉れんこん おひたし とうふのすまし汁 りんご	ぶた肉 ツナ とうふ かつおぶし	牛乳 のり	いんげん ほうれんそう にんじん 葉ねぎ こまつな	えのき たまねぎ えのき りんご こんにゃく キャベツ	米 さとう		750 いもアレルギー 大豆アレルギー
28 火	ごはん 	さばのピリから焼き 納豆あえ ごまキムチ汁	さば とうふ 納豆 みそ かつおぶし ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 はくさい こんにゃく うめ	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	748 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
29 水	コッペパン りんごジャム 	ミートグラタン ドレッシングサラダ じゃがいものスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム マカロニ じゃがいも	油	789 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー
30 木	ごはん 	いわしのおかか煮 大根のごまマヨサラダ ふのみそ汁	いわし とうふ みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	大根 きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ	米 ふ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	777 いもアレルギー 大豆アレルギー
31 金	ごはん 	とり肉のから揚げ アーモンドあえ けんちん汁	とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう とうもろこし こんにゃく	米 里芋 さとう	油 アーモンド	756 卵アレルギー 小麦アレルギー 大豆アレルギー

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、テレビを見えていますか？
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



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。

給食レシピ紹介

なっとうあえ(28日)

・ほうれんそう	100g
・キャベツ	80g
・にんじん	20g
・ひきわり納豆	1/2パック
・ねりうめ	小さじ1/2
・みそ	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・かつおぶし	小1袋

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、3~4cm程度の長さに切る。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ①②と納豆を混ぜる。
- ④ ねりうめ、みそ、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて、③の材料と和える。
- ⑤ 最後にかつお節を入れる。

ぶた肉れんこん(27日)

・豚肉	200g
・おろししょうが	2g
・れんこん水煮	100g
・にんじん	50g
・系こんにやく	30g
・いんげんまめ	20g
・油	適量
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ4
・一味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① にんじん、れんこんはいちょう切りにする。
- ② 系こんにやくは下ゆでし、5cm程度の長さに切る。
- ③ いんげんまめは2cm幅に切り、さっと茹でる。
- ④ フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、れんこん、系こんにやくを入れて炒める。
- ⑥ 調味料を加え、炒め合わせる。