

がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表

令和8年10月

松江市立東出雲学校給食センター



10月

今月の目標

・偏食をなくそう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		主に体をつくる ものになるしよくひん		主に体のちようしを とどめるしよくひん		主にエネルギーの ものになるしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1木	むぎごはん さばのごまだれかけ うめあえ なめこだいこんのみそしる	さば あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん なめこ しらねぎ うめ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら ごま
2金	ビビンバどん (ごはん、ビビンバどんのぐ) じゃがいものちゅうかサラダ フォーのスープ	ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	だいずもやし はさくさいキムチ きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ さとう じゃがいも フォー	ごまあがら
5月	とりなんばんうどん (うどん、とりなんばんうどんのしる) かきあげ ツナとひじきのあえもの	とりにく あがらあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ がなしめじ しらねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	うどん さとう こむぎこ	ごまあがら あがら
6火	むぎごはん カレーのからあげ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	カレー あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しらねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あがら
7水	りんごパン てりやきミートボール だいこんサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ だいこん	パン さとう かたくりこ じゃがいも パンこ	ドレッシング
8木	むぎごはん さんまのかぼすレモンに かくじんづけあえ とんじる	さんま ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ かくじんづけ だいこん ごぼう こんやく しらねぎ かぼす レモン	こめ むぎ さつまいも	あがら
9金	いろどりやさいとチキンのカレーライス (ごはん、いろどりやさいとチキンのカレー) ウインナーとじゃがいものソー ブルーベリーヨーグルト	とりにく ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ りんご パイナップル りんご ブルーベリー ナタデココ	こめ じゃがいも	あがら
13火	むぎごはん やしきしゃも(2本) れんこんのからしマヨあえ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あがら
14水	チリコンカンサンド (コッペパン、チリコンカンサンドのぐ) ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	ぶたにく だいず ハム ベーコン あさり	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あがら
15木	マーボーどん (むぎごはん、マーボーどんのぐ) シューマイ(2こ) ちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しらねぎ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ	あがら ごまあがら
16金	ごはん さけとこのこのバターじょうゆいため アーモンドあえ とうふとわかめのみそしる	さけ とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あがら バター アーモンド

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19月	ソフトめんにくみそソース (ソフトめん、にくみそソース) やきぐりコロッケ こんさいのごまマヨあえ	ぶたにく だいず みそ とりにく	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ ただのこ しいたけ れんこん ごぼう キャベツ	ソフトめん さとう かたくりこ くすり じゃがいも さつまいも パンこ	ごまあがら あがら ノンエッグ マヨネーズ ごま
20火	むぎごはん いわしのカレーあげ わかめのすのもの ちくぜんに	とりにく さつまあげ いわし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	こめ むぎ マロニー さとう さといも パンこ	あがら
21水	コッペパン チョコクリーム とりにくのいちじくソースやき げんきサラダ ミートボールとやさいのスープ	とりにく ハム かつおぶし	牛乳 ごんぶ	にんじん トマト	たまねぎ がなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン いちじくジャム さとう じゃがいも	チョコクリーム あがら
22木	こんだてリレー むぎごはん のやきのいそべあげ なつとうあえ あきやさいのみそしる	あごのやき たまご なつとう かつおぶし あがらあげ みそ	牛乳 あおりの り	こまつな にんじん はねぎ	もやし たまねぎ しいたけ えのきたけ なす うめ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら
23金	ハヤシライス (ごはん、ハヤシルウ) はなやさいのソテー りんご	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし りんご	こめ	あがら
26月	フィッシュサンド (まるパン、しろみぎかなフライ) チーズサラダ パンネのトマトに	ホキ とりにく	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん トマト	たまねぎ キャベツ がなしめじ	パン さとう マカロニ かたくりこ パンこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
27火	むぎごはん とりのからあげ しらあえ ふのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく たまねぎ えのきたけ もやし しらねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう か	あがら ごま
28水	コッペパン りんごジャム ハンバーグデミグラスソース おかかフレンチサラダ さつまいもとうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし とうにゅう	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン りんごジャム さとう さつまいも	あがら
29木	～おはなしきゅうしよく～ むぎごはん はまちのゆずじょうゆやき わふうポテトサラダ にんじんだいこんごほうじる	はまち かつおぶし とうにゅう ツナ	牛乳	にんじん はねぎ	きゅうり はくさい ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ
30金	ねぎしおふたどん (ごはん、ねぎしおふたどんのぐ) ごまずあえ すいとんのみそしる	ぶたにく みそ ツナ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ しらねぎ しんじり きりしだだいこん がなしめじ	こめ かたくりこ さとう すいとん	ごまあがら ごま

め あいご
10月10日は目の愛護デー！

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	636 kcal	790 kcal
たんぱく質	26.8 g	32.1 g

「10」という数字を横に倒すと、まゆ毛と目の形に似ていることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目の健康を考え、大切にしようと呼びかける記念日です。スマートフォンやタブレット、テレビなどを多く見すぎると、目が疲れ、頭痛や目眩などになります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、目の健康に良い食べ物をすんで食べるようにしましょう。

目の健康に良いとされる食品として、ブルーベリーやほうれん草、にんじん、さけなどがあります。日々の食生活の中で、積極的に取り入れましょう。



ブルーベリー

ほうれん草

かぼちゃ

うなぎ

にんじん

さけ

キウイフルーツ

10月 給食だより



朝晩の心地よい風に、ふと秋の気配が感じられる季節となりました。

10月は「食欲の秋」と言われるように、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんごなど、心と体を元気にしてくれる旬のおいしい食材が給食に登場します。

豊かな実りに感謝しながら、秋の味覚を味わいましょう。

食事に気をつけて、生活習慣病を予防しよう！

「生活習慣病」とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。

特に食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べることが大切です。糖分、脂質、塩分のとりすぎを控え、野菜をしっかり食べてビタミンや食物繊維を補うことが、生活習慣病予防につながります。



糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



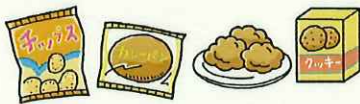
塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

図書館×学校給食コラボレーション企画「おはなし給食」

「おはなし給食」は、10月27日から11月9日までの「秋の読書週間」にあわせて、絵本や物語の本に登場する料理を、給食の献立として提供する取組です。みなさんに、読書と食の両方に興味を持ってもらえることを願い、2018年から始まりました。

2026年のおはなし給食にとりあげた絵本

『にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～』

植垣 歩子/再話・絵 福音館書店

あれあれ？ 表紙を見てみると、にんじんもだいこんもごぼうもみんな真っ白ですね。このあと、どうやってみなさんが知っている色になったのでしょうか。やさしいちに何があったのかな…。日本の昔話がもとになっている楽しいお話です。



～栄養士からのメッセージ～

お話の中で、にんじん、だいこん、ごぼうがお風呂に入る場面があるので、にんじん、だいこん、ごぼうを使った汁ものを考えました。お話を思い浮かべながら、食べてもらえると嬉しいです。



市立中央図書館から

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。学校やまちの図書館へ行ってみましょう。市立図書館(中央・島根・東出雲・移動図書館)では、9月26日から11月26日まで、おいしい食べ物が登場する本を展示します。ほかにも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！



おいしい！ 給食レシピ



10月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<鶏肉のいちじくソース焼き>

【材料】鶏肉1枚分

・とりも肉 …1枚
・塩 …少々
・コショウ …少々
・いちじくジャム …25g
・こいくちしょうゆ…小さじ2
・赤ワイン …小さじ1

★

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に切った鶏肉と★の調味料を入れて、しっかりもみこむ。
- ③ オーブンまたはフライパンで焼く。