



令和8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 へんしよく
今月の目標 ～ 偏食をなくそう～

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるもとになるもの		おもにちようしを ととのえるもとになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		家で 補いたい 食品
1 木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき ・ぶたしゃぶサラダ ・もずくのみそしる	さば ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	卵 緑黄色 野菜
2 金	おぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのケチャップやき ・いそかあえ ・こんさいじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	こめ むぎ		魚介 種実
5 月	ごはん ぎゅうにゅう *プルコギ ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく ほき とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	きピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう きくらげ はくさい たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	卵 いも
6 火	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのふくめに ・わふうサラダ ・かしまじる	あぶらあげ ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	魚介 その他の 野菜
7 水	おぎごはん ぎゅうにゅう *しろみぎかなのかわりづけ ・なっとうあえ・さわにわん ・ブルーベリーゼリー	ほき なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ うめ もやし ごぼう えのきたけ しろねぎ	こめ おぎ でんぷん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	大豆製品 くだもの
8 木	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき ・きりぼしだいこんのあえもの ・なめこのみそしる	さわら ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	こめ さとう じゃがいも	ごま	肉 海そう
9 金	あきのポークカレーライス (おぎごはん *あきのポークカレー) ぎゅうにゅう ・だいずとごぼうのミンチカツ ・げんきサラダ	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ なす りんご グリーンピース ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ むぎ さつまいも パンこ さとう	あぶら	魚介 緑黄色 野菜
13 火	おぎごはん 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 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	卵 小魚
14 水	にくうどん ぎゅうにゅう *さけのいそあげ ・ごまずあえ	ぎゅうにく あぶらあげ さけ たまご	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	うどん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	大豆製品 いも
15 木	おぎごはん ぎゅうにゅう *あげぎょうざ (小・幼:2こ) ・ビーフンのちゅうかサラダ ・はっぼうさい	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ おぎ こむぎこ でんぷん さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	魚介 緑黄色 野菜
16 金	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・はなやさいサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ パンこ じゃがいも	ごま	卵 くだもの

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

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるもとになるもの		おもにちようしを ととのえるもとになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		家で 補いたい 食品
19 月	ガバオライス ぎゅうにゅう (おぎごはん *ガバオライスの具) ・かぼちゃのサラダ ・もずくスープ	ぶたにく だいず ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ にら あかピーマン パジル	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	魚介 いも
20 火	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのなんばんづけ ・こんぶあえ ・とうふのみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ きピーマン	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	卵 その他の 野菜
21 水	おぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき ・ごまあえ ・のっぺいじる	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	ごま	肉 緑黄色 野菜
22 木	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 ・ABCスープ	ほき たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	大豆製品 その他の 野菜
23 金	ごはん ぎゅうにゅう *さばのピリからやき ・にんじん・だいこん・ ごぼうのきんぴら ・さつまいものみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼし だいこん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	卵 海そう
26 月	おぎごはん ぎゅうにゅう *鶏肉のスタミナ焼き ・もやしのナムル ・中華卵スープ	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	魚介 いも
27 火	ハヤシライス ぎゅうにゅう (おぎごはん *ハヤシルウ) ・ビーフコロケ ・カラフルサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	卵 海そう
28 水	ごはん ぎゅうにゅう *きびなごのおおさフライ ・うめあえ ・キムチいりにくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	大豆製品 緑黄色 野菜
29 木	セルフバーガー ぎゅうにゅう 〔まるパン *ハンバーグのきのこソースかけ ・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 かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら	魚介 くだもの
30 金	おぎごはん ぎゅうにゅう *さけのごまマヨネーズやき ・いそあえ ・にんじん・だいこん・ ごぼうのしる	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	こめ むぎ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	肉 いも

○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。





令和8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 ～

8～10月の★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。

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 きのこと だいこん

さば さけ

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるものになるもの 		おもにちようしを ととのえるものになるもの 		おもにエネルギーの ものになるもの 		家で 補いたい 食品
1 木	ご飯 牛乳 ★さばの塩焼き ★豚しゃぶサラダ ・もずくのみそ汁	さば ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	卵 緑黄色 野菜
2 金								
5 月	ご飯 牛乳 *プルコギ ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく ほき とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	きピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう きくらげ はくさい たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	卵 いも
6 火	ご飯 牛乳 *肉信田のふくめ煮 ・和風サラダ ★鹿島汁	あぶらあげ ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	魚介 その他の 野菜
7 水	麦ご飯 牛乳 *白身魚の変わり漬け ★納豆あえ ★沢煮椀 ・ブルーベリーゼリー	ほき なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ うめ もやし ごぼう えのきたけ しろねぎ	こめ おぎ でんぷん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	大豆製品 くだもの
8 木	ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・切干大根のあえもの ・なめこのみそ汁	さわら ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	こめ さとう じゃがいも	ごま	肉 海そう
9 金	秋のポークカレーライス (麦ご飯 *秋のポークカレー) 牛乳 ・大豆とごぼうのミンチカツ ・元気サラダ	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす りんご グリーンピース ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ むぎ さつまいも パンこ さとう	あぶら	魚介 緑黄色 野菜
13 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・魚そうめんサラダ ・厚揚げのみそ汁	とりにく さかな そうめん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	卵 小魚
14 水	肉うどん 牛乳 *さけの磯揚げ ・ごま酢あえ	ぎゅうにく あぶらあげ さけ たまご	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	うどん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	大豆製品 いも
15 木	麦ご飯 牛乳 ★揚げぎょうざ(中:3こ) ・ビーフンの中華サラダ ・八宝菜	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ おぎ こむぎこ でんぷん さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	魚介 緑黄色 野菜
16 金	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・花野菜サラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ パンこ じゃがいも	ごま	卵 くだもの

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるものになるもの 		おもにちようしを ととのえるものになるもの 		おもにエネルギーの ものになるもの 		家で 補いたい 食品
19 月	ガバオライス 牛乳 (麦ご飯 *ガバオライスの具) ・かぼちゃのサラダ ・もずくスープ	ぶたにく だいず ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ にら あかピーマン パジル	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	魚介 いも
20 火	ご飯 牛乳 *豚肉の南蛮漬け ・昆布あえ ・豆腐のみそ汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ きピーマン	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	卵 その他の 野菜
21 水	麦ご飯 牛乳 *さわらの西京焼き ・ごまあえ ・のっぺい汁	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	ごま	肉 緑黄色 野菜
22 木	ご飯 牛乳 *ほきフライの タルタルソースかけ ★アーモンドあえ ★ABCスープ	ほき たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	大豆製品 その他の 野菜
23 金	ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・にんじん・だいこん・ ごぼうのきんぴら ・さつまいものみそ汁	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼし だいこん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	卵 海そう
26 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き ・もやしのナムル ・中華卵スープ	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	魚介 いも
27 火	ハヤシライス 牛乳 (麦ご飯 *ハヤシルウ) ・ビーフコロッケ ・カラフルサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	卵 海そう
28 水	ご飯 牛乳 *きびなごのあおさフライ ★梅あえ ・キムチ入り肉じゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	大豆製品 緑黄色 野菜
29 木	セルフバーガー 牛乳 丸パン *ハンバーグのきのこソースかけ ・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 かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら	魚介 くだもの
30 金								

○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。



10月 給食だより

10月は、「食欲の秋」といわれるように、「さつまいも、さといも、きのこ、さんま、さば」など、心と体を元気にしてくれるおいしい食べ物がたくさん出回ります。そして、給食にも登場します。豊かな実りに感謝をしながら、秋の味覚を味わいましょう。

元気なおとなになるために・・・

食べ方に気をつけよう！

毎日、何気なく食べている食事は、あなたの体を大きくしたり、元気にしたりする大切なものです。

しかし、「苦手なものを食べない」「あまいもの、あぶらっこいもの、塩からいものを取りすぎる」ような食べ方を続けていると、おとなになってから病気の原因になることもあります。あなたの食べ方は、だいじょうぶですか？



あまいものを

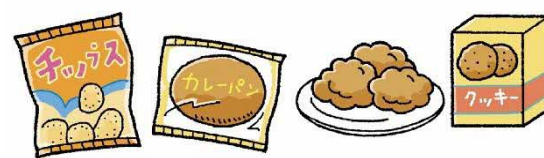
とりすぎないようにしよう！



くみあわせて食べないようにしましょう。

あぶらっこいものを

とりすぎないようにしよう！



毎日食べないようにしましょう。

しょ塩からいものを

とりすぎないようにしよう！



量を考えて食べましょう。

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、絵本や物語など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も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。やさいた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はなしです。

給食では、10月に「にんじん・だいこん・ごぼうのきんぴら」と「にんじん・だいこん・ごぼうの汁」が登場します！

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！

作ってみませんか？

給食レシピ



豚しゃぶサラダ

〈材料（4人分）〉

ぶた肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
キャベツ（千切り）	75g
きゅうり（小口切り）	40g
にんじん（千切り）	20g
もやし	40g
さとう	小さじ 2/3
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
すりごま	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 鍋に湯をわかし、ぶた肉をゆでて冷ます。
- ② 野菜もゆでて、水にとって冷ます。しぼる。
- ③ 調味料をまぜ合わせ、①②をあえる。

※肉といっしょに、野菜もたっぷり食べられます！
給食でも、食べ残しがないメニューのひとつです。

