10月の こんだて



献立目標 ： 偏食をなくそう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。　松江市教育委員会

（令和8年　10月）

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
1・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・ほうれんそうのすのもの ・ちくぜんに	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	あおねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	ごはん こむぎこ さとう さといも	あぶら	小 615 中 763
2・金	・セルフドライカレーサンド（コッペパン・ドライカレー） ・ぎゅうにゅう ・ごまドレサラダ ・バジルスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん エリンギ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング ごま	小 611 中 781
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのらっきょうソースかけ ・とうふちくわのいそかあえ ・しろねぎのみそしる ・にじっせいきなしゼリー	あじ とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ らっきょう きゅうり もやし ごぼう　しろねぎ なし	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	小 633 中 774
6・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	ぶたにく なっとう かつおぶし みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ うめ だいこん	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	小 608 中 768
7・水	・ぶたキムチラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャベツ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	小 663 中 862
8・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのおろしに ・ブロッコリーのあえもの ・とりつくねのみそしる	いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん かたくりこ	ごま ノンエッグ　マヨネーズ	小 660 中 822
9・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーのケチャップあえ ・さんしょくあえ ・わかめスープ	とりにく とりレバー とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 621 中 787
13・火	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ ・ひじきとツナのサラダ ・ミネストローネ	ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん トマト	だいこん エリンギ たまねぎ	りんごパン じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ さとう　くり	あぶら	小 647 中 856
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに （1・2年：1こ、3~6年：2こ、中：2こ） ・ごぼうのわふうマヨあえ ・なめこのみそしる	くろだいず がんもどき とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう とうもろこし だいこん なめこ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ　マヨネーズ ごま	小 638 中 771
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのこうそうやき ・チーズサラダ ・ガンボスープ	さけ とりにく あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー ピーマン　トマト にんじん　オクラ パセリ　バジル	キャベツ たまねぎ	ごはん	あぶら ドレッシング	小 626 中 778

味めぐり：鳥取県

目の愛護デー献立

友好都市：ニューオーリンズ献立

☆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。

西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
16・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ほきのコロコロあげ ・やさいサラダ ・さといものとうにゅうクリームスープ	ほき ロースハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さといも	チョコクリーム あぶら	小 677 中 834
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのみそソースやき ・おからのいりに ・はんぺんのすましじる	さわら みそ おから とりにく はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 619 中 774
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・げんきサラダ ・こんさいのみそしる	とりにく ロースハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ わかめ	トマト にんじん	レモン　きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ れんこん　ごぼう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 641 中 792
21・水	こめこいりうどん ・とりうどん ・ぎゅうにゅう ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	とりにく　たら あぶらあげ いか　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ　ごぼう キャベツ	うどん　こめこ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	小 615 中 795
22・木	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・さつまいものマヨネーズあえ ・あつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ　マヨネーズ	小 638 中 802
23・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・のやきのいそべあげ （1・2年：1こ、3~6年：2こ、中：3こ） ・しらあえ ・あきやさいとぶたにくのみそしる	あごいりのやき とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにゃく だいこん えのきたけ	ごはん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	小 619 中 789
26・月	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・サイコロポークステーキ ・かいそうサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろとさかのり あかとさかのり しろ,ふのり	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム かたくりこ マカロニ さとう	マーガリン あぶら ごま	小 626 中 796
27・火	・さつまいものカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カリフラワーのソテー ・フルーツミックス	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー キャベツ　りんご もも　こんにゃく パイナップル	ごはん さつまいも	あぶら	小 626 中 777
28・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのあまずあんかけ ・れんこんのおかかあえ ・にんじん　だいこん　ごぼうのしる	さんま　ツナ かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう おはなし給食	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 708 中 872
29・木	・てりやきハンバーガー （まるパン・てりやきハンバーグ） ・ぎゅうにゅう ・フレンチサラダ ・レタスとたまごのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし レタス たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら	小 614 中 789
30・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さばのヤンニョムソース ・パンサンスー ・フォーのスープ	さば とりにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	小 678 中 837

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、しろねぎ、キャベツ、きゅうり、さつまいも、あおねぎ、レタス、しいたけ、カリフラワー

学校給食摂取基準　（小）650kcal　（中）830kcal
エネルギー

10月のこんだてだより

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季節です。そして、味覚の秋であり、さつまいも、くり、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。また、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。

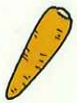
10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」とは、目の健康を考え、大切にしようと呼びかける記念日です。

「1010」を横にすると、人の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。


レバー


ほうれん草


にんじん

給食では、目の健康を保つ働きがある、ビタミンA、βカロテンが豊富な食材を使用します。

今月の味めぐりは「鳥取県」です



鳥取県は、北は豊かな漁場である日本海に面し、南には名峰・大山をはじめとする中国山地が連なっている地域です。

今月の給食では「あじのらっきょうソースかけ」を作ります。らっきょうは、鳥取県を代表する特産品の一つで、鳥取市福部町、北栄町などで栽培が盛んです。

また、鳥取県中・東部地域の特産品である「とうふちくわ」を使った「とうふちくわの磯香あえ」を作ります。一般的に、ちくわには魚のすり身を使用しますが、江戸時代、魚は貴重な食べ物であったため、魚の代わりに豆腐を使用した「とうふちくわ」が作られたという説があります。

他にも、鳥取県の特産品である「二十世紀なし」のゼリーを提供します。

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。

～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。



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。ほかにもたくさんの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！

Let's cook

さばのヤンニョムソース



【材料（5人分）】

- さば（切身）※ … 5切れ（1切れ50g程度）
- おろししょうが … 小さじ1 ┐
- 酒 … 小さじ1 ┘ A
- 片栗粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量
- 玉ねぎ … 1/4個
- サラダ油 …小さじ1
- ケチャップ …大さじ3 ┐
- コチュジャン …小さじ1/2 │
- 砂糖 …小さじ1 │
- しょうゆ …小さじ1 │ B
- みりん …小さじ1/2 │
- おろしにんにく …小さじ1/2 │
- 水 …大さじ1 ┘

《作り方》

①さばの切身にAの調味料で下味をつける。
②さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③玉ねぎはみじん切りにする。
④熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。
⑤④にBの調味料を加えて加熱する。
⑥さばに、⑤のソースをかける。

※給食では食べやすいように、さばを角切りにして、ソースを全体にからめて提供しています。