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8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

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 塩 家で揃っていただきたい食品
1 木	ごはん　ぎゅうにゅう さかなの　ばいにくソースがけ のりあえ なめこじる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん なめこ うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	632 kcal 25.9 g 23.4 g 乳製品 種実
2 金	たかなそぼろどん ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ とりごぼうじる	ぶたにく ぶたレバー とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	たかな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ もやし　ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	620 kcal 26.7 g 21.0 g 果物 いも
5 月	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 ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう はちみつ	ごま あぶら	637 kcal 24.3 g 19.4 g 魚介 淡色野菜
6 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 いとかまぼこのすましじる りんごゼリー	さわら こうやどうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	こめ ゼリー さとう こむぎこ	マヨネーズ	643 kcal 27.6 g 19.1 g いも きのこ
7 水	セルフミートバーガー ［パン　カレーミート ぎゅうにゅう だいこんサラダ さつまいものポトフ	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが ぶなしめじ れんこん	パン さつまいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	615 kcal 28.4 g 20.1 g 海そう 乳製品
8 木	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	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	652 kcal 21.8 g 27.0 g 魚介 果物
9 金	ごはん 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 みそ あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん もやし レモン うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	644 kcal 29.3 g 19.4 g 種実 いも
13 火	ごはん ぎゅうにゅう パオシュウの　すじょうゆがけ パンパンジーサラダ はっぽうさい	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たまねぎ　もやし だけのこ キャベツ しいたけ きゅうり しょうが きくらげ チンゲンサイ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま	605 kcal 27.7 g 15.6 g 乳製品 果物
14 水	さんさいうどん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ キャベツとかいそうの　サラダ	とりにく ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり わらび　みずな えのきだけ やまうど　なめこ だけのこ しいたけ	うどん さとう パンこ	あぶら	621 kcal 24.9 g 22.5 g 魚介 大豆
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき のりマヨあえ ぽっかけじる	さば とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんば	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ こんにゃく しろねぎ しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	641 kcal 31.4 g 23.8 g 緑黄色野菜 種実
16 金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとこうやどうふの　ごまがらめ ひじきのサラダ しいたけとふのみそしる	とりにく うすあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	677 kcal 24.9 g 24.5 g いも 淡色野菜
19 月	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 しまねのごまみそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	665 kcal 28.1 g 21.5 g きのこ 果物
20 火	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ちゅうかあえ すいぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんにく	こめ さとう はちみつ こむぎこ	あぶら	610 kcal 25.4 g 19.3 g いも 大豆
21 水	じゃこトースト ぎゅうにゅう ビーフンサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり こなチーズ	パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン ビーフン さとう じゃがいも かたくりこ	バター ごま あぶら	619 kcal 20.0 g 25.7 g 緑黄色野菜 きのこ
22 木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとさつまいもの　うまに わふうサラダ えのきのすましじる	とりにく ちくわ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ キャベツ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	638 kcal 25.1 g 20.0 g 魚介 乳製品
23 金	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 みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト 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	643 kcal 26.6 g 22.3 g いも 種実
26 月	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 ぶたレバー おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ なす　ごぼう だいこん	こめ さつまいも じゃがいも パンこ　さとう こむぎこ かたくりこ はちみつ	あぶら	688 kcal 20.1 g 19.4 g 魚介 乳製品
27 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	トマト にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう れんこん キャベツ	こめ さとう パンこ かたくりこ		643 kcal 24.5 g 20.8 g いも 種実
28 水	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 とりにく みそ とびうお たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ ごぼう	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	648 kcal 29.8 g 19.1 g 果物 緑黄色野菜
29 木	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 かふうたまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが きゅうり にんにく もやし きくらげ こんにゃく とうもろこし ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	619 kcal 26.2 g 19.8 g 大豆 いも
30 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ こんぶあえ なすのみそしる	いわし とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし なす きゅうり しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	623 kcal 26.1 g 20.2 g 果物 きのこ

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8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 家で揃っていただきたい食品
1 木	ごはん 牛乳 魚の梅肉ソースがけ のりあえ なめこ汁	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん なめこ うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	816 kcal 31.1 g 26.9 g 乳製品 種実
2 金	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 ぶたレバー とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	たかな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	800 kcal 31.7 g 24.1 g 果物 いも
5 月	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 ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう はちみつ	ごま あぶら	821 kcal 29.3 g 22.1 g 魚介 淡色野菜
6 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 糸かまぼこのすまし汁 りんごゼリー	さわら こうやどうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	こめ ゼリー さとう こむぎこ	マヨネーズ	827 kcal 33.0 g 21.4 g いも きのこ
7 水	セルフミートバーガー 「パン 「カレーミート 牛乳 大根サラダ さつまいものポトフ	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが ぶなしめじ れんこん	パン さつまいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	780 kcal 34.6 g 23.5 g 海そう 乳製品
8 木	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	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	835 kcal 25.9 g 30.9 g 魚介 果物
9 金	ごはん 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 みそ あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん もやし レモン うめ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 35.1 g 22.9 g 種実 いも
13 火	ごはん 牛乳 パオシュウの酢醤油がけ バンバンジーサラダ 八宝菜	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たまねぎ もやし だけのこ キャベツ しいたけ きゅうり しょうが きくらげ チンゲンサイ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま	810 kcal 35.1 g 17.5 g 乳製品 果物
14 水	山菜うどん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツと海そうのサラダ	とりにく ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり わらび みずな えのきだけ やまうど なめこ だけのこ しいたけ	うどん さとう パンこ	あぶら	832 kcal 30.6 g 27.5 g 魚介 大豆
15 木	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き のりマヨあえ ぽっかけ汁	さば とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんば	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ こんにゃく しろねぎ しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	822 kcal 37.9 g 27.0 g 緑黄色野菜 種実
16 金	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のごまがらめ ひじきのサラダ しいたけとふのみそ汁	とりにく うすあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	866 kcal 30.0 g 28.2 g いも 淡色野菜
19 月	ごはん 牛乳 あじの香味だれかけ もやしのさっぱりあえ 島根のごまみそ汁	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	853 kcal 33.1 g 24.5 g きのこ 果物
20 火	ごはん 牛乳 プルコギ 中華あえ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんにく	こめ さとう はちみつ こむぎこ	あぶら	787 kcal 30.2 g 21.6 g いも 大豆
21 水	じゃこトースト 牛乳 ビーフンサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり こなチーズ	パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン ビーフン さとう じゃがいも かたくりこ	バター ごま あぶら	780 kcal 24.4 g 30.1 g 緑黄色野菜 きのこ
22 木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 和風サラダ えのきのすまし汁	とりにく ちくわ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ キャベツ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	820 kcal 29.9 g 22.5 g 魚介 乳製品
23 金	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 みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト 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	829 kcal 32.1 g 25.4 g いも 種実
26 月	秋野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ かわりあえ	ぶたにく ぶたレバー おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ なす ごぼう だいこん	こめ さつまいも じゃがいも パンこ さとう こむぎこ かたくりこ はちみつ	あぶら	884 kcal 24.0 g 21.8 g 魚介 乳製品
27 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	トマト にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう れんこん キャベツ	こめ さとう パンこ かたくりこ		820 kcal 30.0 g 24.8 g いも 種実
28 水	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 とりにく みそ とびうお たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ ごぼう	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	847 kcal 35.6 g 23.2 g 果物 緑黄色野菜
29 木	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 華風たまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが きゅうり にんにく もやし きくらげ こんにゃく とうもろこし ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	801 kcal 31.6 g 22.3 g 大豆 いも
30 金	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 昆布あえ なすのみそ汁	いわし とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし なす きゅうり しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	801 kcal 31.2 g 23.1 g 果物 きのこ

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。



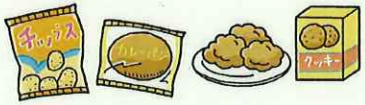
糖分 をとりすぎると

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。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、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。



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。

食事で支える！私のベストパフォーマンス

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

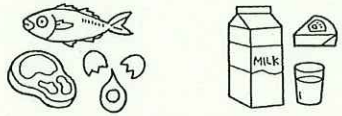
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分　成長に使う分　運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

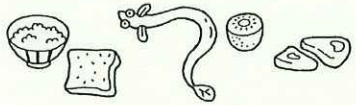
たんぱく質　カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物　ビタミンB群・C　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。
消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

