

学校給食こんだて表 令和8年 10月

松江市立東道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>
偏食をなくそう!



<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 表示がない 食材は アレルギー 表示なし	
		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群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	うどん 	ごもくうどん いわしのこめこあげ きりぼしだいこんのりマヨあえ	とりにく こいわし ツナ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	うどん ごま ノスダマツネーズ	599 たまご ひも類	
2 金	ごはん 	とりにく ごま みそ あぶらあげ	きゅうにゅう ちりめんじゃこ もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	652 魚類 豆類	
5 月	まるパン 	セルフフィッシュバーガー (しらみずかなフライ・タルタルソース) げんきサラダ コンソメスープ	ハム かつおぶし ホキ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ どうもろこし	まるパン じゃがいも さとう	616 肉類 雑穀	
6 火	ごはん 	もずくどん おかかあえ とうふのすましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	きゅうにゅう もずく	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ どうもろこし キャベツ えのきたけ	こめ	589 いも類 乳製品	
7 水	ごはん 	ヤンニョムチキン パンサンスー ちゅうかスープ	とりにく ハム とうふ	きゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	623 魚介類 豆類	
8 木	ごはん 	こうやとうふのたまご たくあんあえ のっぺいじる	こうやとうふ とりにく たまご あぶらあげ	きゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ	591 小魚 いも類	
9 金	ごはん 	とりにく レバーのあげに こまつなのおひたし かぼちゃのみそじる	とりにく みそ レバー	きゅうにゅう のり	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	605 淡色 野菜 いも	
13 火	ごはん 	かつおとごぼうのうまに こんぶあえ すいとんじる	かつお あぶらあげ	きゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	こめ すいとん さとう	609 たまご 豆類 いも	
14 水	コッペパン いちごジャム 	ミートグラタン ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ	きゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ どうもろこし エリンギ	パン ジャム じゃがいも マカロニ	600 雑穀 色野菜 海苔	
15 木	ごはん 	とりにく コロコロあげ すのものの さつまいものみそじる	とりにく みそ あぶらあげ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも	633 淡色 野菜 くだもの	
16 金	ごはん 	さばのみそやき おからのいりに さわにわん	さば みそ とりにく おから ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ マロニー さとう	635 魚介類 豆類	

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

さばのみそに
なっとうあえ
しらたまもちのすましじる

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。

		主な材料						アレルギー 表示 ※アレルギー 表示がない 食材は アレルギー 表示なし	
		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群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 月	りんごパン 	とりにく ごま みそ あぶらあげ	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ どうもろこし エリンギ	りんごパン じゃがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら	623 魚類 豆類	
20 火	ごはん 	はまのちのごまマヨやき アーモンドあえ かきたまじる	はまのち みそ とうふ たまご	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ どうもろこし えのきたけ	こめ ノスダマツネーズ ごま アーモンド	636 きのこ 淡色 野菜	
21 水	ごはん 	スタミナなっとう こんにやくサラダ ごもくスープ	とりにく なっとう ツナ とりにく とうふ	きゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ こんにやく	こめ はるさめ ごま ごまあぶら	605 いも類 くだもの	
22 木	ごはん 	あきやさいカレー あいそうサラダ ヨーグルトあえ	とりにく	きゅうにゅう ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ パナナ かき みかん	こめ さつまいも さとう	647 豆類 豆類	
23 金	ごはん 	さけのしおこうじやき マヨネーズあえ ごまキムチじる きなこだんご	さけ きなこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく	こめ さとう ごま ごまあぶら	597 魚介類 豆類	
26 月	ごはん 	のやきのいそべあげ さつまいもサラダ なめこのみそじる	のやき ハム みそ	きゅうにゅう 青のり	にんじん ねぎ	きゅうり どうもろこし たまねぎ えのきたけ なめこ はくさい	こめ さつまいも しらたまもち	601 雑穀 豆類	
27 火	コッペパン 	セルフミートサンドパン (ミートサンドのく) にんじんだいこんごぼうサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく だいご とりにく	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ しめじ	パン じゃがいも ドレッシング	605 海苔 色野菜 雑穀	
28 水	ごはん 	はるまき じゃがいものちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぶたにく ハム とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ きくらげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	650 小魚 緑色 野菜	
29 木	ごはん 	さばのみそに なっとうあえ しらたまもちのすましじる	なっとう みそ かつおぶし さば あぶらあげ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	こめ しらたまもち	636 魚介類 豆類	
30 金	コッペパン りんごジャム 	とりにく どうにゅう	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	どうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ジャム	あぶら	646 いも 豆類	

東山霊結食センター
おすすめ!

東道給食センター
おすすめ!

学校給食こんだて表 令和8年 10月

松江市立実道学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

偏食をなくそう!



1 木	うどん 	 五目うどん いわしのこめこあげ 切干大根のりマヨあえ	とり肉 こいわし ツナ 油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	うどん	ごま ノンオイル マヨネーズ	701 たまご くだもの
2 金	ごはん 	 とり肉とさつまいものうま煮 ごまじゃこあえ もずくのみそ汁	とり肉 どうふ みそ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さつまいも さとう	ごま油	808 肉類 豆類
5 月	まるパン 	 セルフフィッシュバーガー (しろみぎなフライ・タルタルソース) 元気サラダ コンソメスープ	ハム かつおぶし ホキ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ どうもろこし	まるパン じゃがいも さとう	ノンオイル マヨネーズ 油	777 肉類 雑穀類
6 火	ごはん 	 もずく丼 おかかあえ どうふのすまし汁	ぶた肉 かつおぶし どうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ どうもろこし キャベツ えのきたけ	米		709 いも類 大豆
7 水	ごはん 	 ヤンニョムチキン パンサンスー 中華スープ	とり肉 ハム どうふ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	米 はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	776 肉類 雑穀類
8 木	ごはん 	 こうやどうふのたまごじ たくあんあえ のっぺい汁	こうやどうふ とり肉 たまご 油あげ	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	米		717 小魚 いも類
9 金	ごはん 	 とり肉とレバーのあげ煮 ごまつなのおひたし かぼちゃのみそ汁	とり肉 みそ レバー	牛乳 のり	ごまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	755 淡色 野菜 いも
13 火	ごはん 	 かつおとごぼうのうま煮 こんぶあえ すいとん汁	かつお あぶらあげ	牛乳 こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	米 すいとん さとう	あぶら	760 たまご 豆類 いも
14 水	コッペパン いちごジャム 	 ミートグラタン ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ どうもろこし エリンギ	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング	762 雑穀 色野菜 海藻類
15 木	ごはん 	 とりにくのコロコロあげ すのもの さつまいものみそ汁	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ごまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さつまいも	ごま	786 淡色 野菜 くだもの
16 金	ごはん 	 さばのみそ焼き おからの炒り煮 さわにわん	さば みそ とり肉 おから ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 マロニー さとう	あぶら	794 肉類 豆類

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						※アレルギー 等について 記載した 食材は アレルギー 食材	
		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群	2群	3群	4群	5群	6群		7群
19 月	りんごパン 	とりにくのケチャップあえ ひじきサラダ じゃがいものスープ	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ どうもろこし エリンギ	りんごパン じゃがいも さとう	油	792 肉類 乳製品
20 火	ごはん 	はまちのごまマヨ焼き アーモンドあえ かきたま汁	はまち みそ どうふ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ どうもろこし えのきたけ	米	ノンオイル マヨネーズ ごま アーモンド	794 きのこ 淡色 野菜
21 水	ごはん 	スタミナなっとう こんにやくサラダ 五目スープ	とり肉 なっとう ツナ とり肉 どうふ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ こんにやく	米 はるさめ	ごま ごま油	757 いも類 くだもの
22 木	ごはん 	あきやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ バナナ かき みかん	米 さつまいも さとう		805 肉類 豆類
23 金	ごはん 	さけのしおこうじ焼き マヨネーズあえ ごまキムチ汁 きなこだんご	さけ きなこと かつおぶし ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく	米 さとう	ノンオイル マヨネーズ ごま ごま油	722 肉類 豆類
26 月	ごはん 	のやきのいそべあげ さつまいもサラダ なめこのみそ汁	のやき みそ ハム	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	きゅうり どうもろこし たまねぎ えのきたけ なめこの はくさい	米 さつまいも 白玉もち	ノンオイル マヨネーズ	761 雑穀 豆類
27 火	コッペパン 	セルフミートサンドパン (ミートサンドのぐ) にんじんだいこんごぼうサラダ ポトフ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング	760 海苔類 豆類
28 水	ごはん 	はるまき じゃがいもの中華サラダ マーボーどうふ	ぶた肉 ハム どうふ みそ	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	825 小魚 雑穀 色野菜
29 木	ごはん 	さばのみそ煮 なっとうあえ しらたまものすまし汁	なっとう みそ かつおぶし さば 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	米 白玉もち		816 肉類 豆類
30 金	コッペパン りんごジャム 	とり肉のマーレード焼き ドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳スープ	とり肉 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	どうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ジャム	油	822 いも類 豆類

県立松江市立実道学校給食センター
おすすめ!

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。



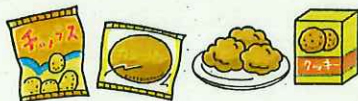
塩分 をとりすぎると

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。

～給食センターからのメッセージ～

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、ごぼうを使ったサラダを考えました。

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！

給食レシピ紹介

ヤンニョムチキン(7日)

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 ……1枚
- ・料理酒 ……大さじ1
- ・かたくり粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ・サラダ油 ……適量
- ・玉ねぎ ……1/4玉
- ・ケチャップ ……大さじ2
- ・コチュジャン ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ……小さじ1
- ・おろしにんにく ……小さじ1
- ・水 ……大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は約2cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
- ③②の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
- ⑤③で揚げた鶏肉を、④のソースの中に入れて、ソースをからめる。