令和8年10月 学校給食こんだて表

☆今月の目標　偏食をなくそう！



松江市立八雲小学校・中学校



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品 1群	2群	みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品 5群	6群
1 木	牛乳 ごもくうどん とうふのメンチカツ うめのかおりあえ	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	あおねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ　うめ だいこん	うどん パン粉 さとう	油
2 金	牛乳 ごはん スタミナなっとう ごまずあえ けんちんじる	とり肉 なっとう ツナ とうふ	牛乳	あおねぎ にんじん	キャベツ きゅうり　もやし だいこん　しめじ こんにゃく しろねぎ にんにく	米 さとう さといも	ごま油 ごま
5 月	牛乳 ハヤシライス じゃがいものソテー やさいサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ　きゅうり とうもろこし にんにく	米 さとう じゃがいも	油
6 火	牛乳 コッペパン いちごジャム とり肉のレモンソース ごぼうサラダ コンソメスープ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ レタス レモン	パン いちごジャム かたくり粉 さとう さといも	油 ごま ドレッシング
7 水	牛乳 ごはん ししゃものてんぷら（1人2本） しらあえ あきやさいのにもの	とうふ とり肉	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	米 小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま
8 木	牛乳 ツナサンド （コッペパン　ツナサンドの具） だいずのミートソースに ヨーグルトあえ	ツナ ぶた肉 とり肉 ぶたレバー だいず	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく パイン りんご バナナ	パン じゃがいも かたくり粉 みかんゼリー さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油
9 金	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのケチャップあえ のりあえ かぼちゃのみそしる	目の愛護デー献立 ぶた肉 とりレバー 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう	油
13 火	牛乳 ごはん あげどうふの肉みそかけ あまずあえ はるさめのすましじる	とうふ とり肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり	米 さとう はるさめ かたくり粉	油 ごま
14 水	牛乳 ごはん さばのてりやき なっとうのマヨネーズあえ ふのみそしる	さば なっとう チキンハム みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ふ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
15 木	牛乳 コッペパン りんごジャム とり肉のマスタードやき げんきサラダ きのこのとうにゅうスープ	とり肉 チキンハム ベーコン かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ　しめじ マッシュルーム	パン りんごジャム さとう じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油
16 金	牛乳 ごはん はまちのガーリックあげ きんぴらごぼう さつまいものみそしる	はまち 油あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 さとう さつまいも かたくり粉	ごま油 ごま 油
19 月	牛乳 ごはん ぶたキムチ パンサンスー ちゅうかスープ	ぶた肉 チキンハム とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ にんにく キャベツ たけのこ	米 さとう マロニー	油 ごま油
20 火	牛乳 りんごパン ポテトのチーズやき ドレッシングサラダ もちむぎいりミネストローネ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	りんごパン じゃがいも さとう しろいんげんまめ もち麦	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
21 水	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ （小2こ、中3こ） さつまいものマヨあえ さわにわん	あごのやき ぶた肉 献立リレー：東出雲学校給食センター	牛乳 あおのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ ごぼう もやし	米 さつまいも 小麦粉	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
22 木	牛乳 ごはん しのだに れんこんのごまドレあえ わかめのすましじる	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう　だいこん れんこん キャベツ きゅうり　えのきたけ とうもろこし	米 さとう	ごま ドレッシング
23 金	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ おかかあえ なめこのみそしる	いわし かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん なめこ	米 かたくり粉	油
26 月	牛乳 もずくどんぶり ほうれんそうのごまマヨあえ すいとんじる	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 もずく	こまつな ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	米 すいとん さとう	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
27 火	牛乳 こくとうパン ぶた肉コロッケ コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ	こくとうパン じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ドレッシング
28 水	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょうやき ごまあえ にんじんだいこんごぼうじる	さわら ぶた肉 とうふ　みそ ☆お誕給食☆ にんじんだいこんごぼう	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	米 さとう	ごま
29 木	牛乳 コッペパン チョコクリーム とり肉のりんごソース かいそうサラダ かぼちゃとウインナーのスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん かぼちゃ	りんご　にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス	パン かたくり粉 さとう	チョコクリーム 油 ドレッシング
30 金	牛乳 あきのかおりごはん さんまのからあげ かきなます もみじふのすましじる	油あげ さんま とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう しいたけ だいこん きゅうり かき　たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも かたくり粉 さとう ふ	油 ごま

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。



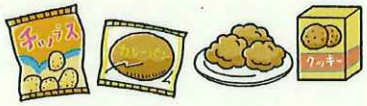
糖分 をとりすぎると

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。

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！

〈 にんじんだいこんごぼう汁 〉

【材料】4人分

・水	… 3カップ
・だしパック	… 1パック（8g程度）
・ぶたモモ肉	… 100g
・だいこん	… 100g
・にんじん	… 1/4本
・ごぼう	… 50g
・木綿とうふ	… 1/4丁
・みそ	… 大さじ2
・白ねぎ	… 1/4本

【作り方】
① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。にんじん、だいこんは、いちょう切り、木綿とうふはさいのめ切り、白ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
② 鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、だしをとる。
③ ぶた肉を入れ、ぶた肉の色が変わったらにんじん、だいこん、ごぼうを入れてあくをとりながら煮る。
④ 野菜がやわらかくなったら、木綿とうふを入れ一煮立ちさせ、みそと白ねぎを入れて仕上げる。