

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

南センター校区		★は新献立です						松江市教育委員会 (令和2年 10月)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いれて おせなう しょくひん	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もともになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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			
		大豆製品 種実		大豆製品 種実		大豆製品 種実			
1・木	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおやき ・うめこんぶあえ ・さといもじる ・つきみだんご	さんま とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにゃく しいたけ うめ	ごはん むぎ さといも だんご さとう		大豆製品 種実	
		お月見献立							
2・金	・まるパン ・マーガリン ・牛乳 ・ミートボールの ・デミグラスソースかけ ・わかめサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ミートボール どうにゅう	牛乳 わかめ	パセリ にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	パン さとう	油 マーガリン	魚介 果物	
5・月	・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグの ・きのこあんかけ ・のりじゅこあえ ・ごぼうのみそじる	ハンバーグ うすあげ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	こまつな あおねぎ	なめこ えのきだけ たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん むぎ さとう でんぷん じゃがいも		卵 豆	
6・火	・ごはん ・牛乳 ・گانボスープ ・ポークウィンナー 【小1～2年：1本 3～6年：2本 中：2本 ・ほしがたチーズのサラダ	どりにく あさき ポークウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト きりマン オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり むらさきキャベツ	ごはん むぎ	油 ごま	小魚 いも	
		味めぐり：アメリカ【ニューオーリンズ】							
7・水	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・いかのマヨネーズやき ・こんにゃくサラダ ・なしゼリー	ぶたにく いか みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく もやし なし	ちゅうかめん さとう ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 きのこ	
8・木	・ごはん ・牛乳 ・★あんかけあげだしとうふ ・なっとうあえ ・さわにわん	とうふ どりにく なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう わらび だけのこ えのきだけ うめ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油	海そう 種実	
9・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりとレバーの ・ガーリックあげ ・いそかあえ ・かぼちゃのみそじる ・ブルー	どりにく とりレバー うすあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ ブルー にんにく	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	魚介 いも	
		目の愛護デー献立							
12・月	・りんごパン ・牛乳 ・あじのトマトソースかけ ・かいそうサラダ ・キャベツと わかどりのスープに	あじ いとこまほこ どりにく	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり くわがめ	トマト にんじん こまつな	きゅうり どうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	りんごパン でんぷん さとう	油	大豆製品 果物	
13・火	・カレーライス ・牛乳 ・★こまつなときのこの マヨじゅこいため ・ヨーグルトあえ	きゅうり にんじん ローズハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ みかん りんご もも	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 淡色野菜	
14・水	・ごはん ・牛乳 ・れんこんとくりのにも ・ごまあえ ・しいたけのみそじる	どりにく とうふ みそ	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん ふ くり	ごま	小魚 海そう	
15・木	・セルフフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・やさしいサラダ ・あさりのスープ	ホキ あさり	牛乳	フロッキー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン マッシュルーム	パン パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油 タルタルソース オリブ油	肉 種実	
16・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとチンゲンサイの しょうがいため ・えびとはるさめの ちゅうかあえ ・あつあげのごちそうスープ	ぶたにく えび あつあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	きくらげ もやし きゅうり たまねぎ だけのこ しょうが	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	乳製品 きのこ	



南センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いれて おせなう しょくひん
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もともになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		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		
19・月	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・ごますあえ ・ゆばのすましじる	さんま とりにく ゆば いとこまほこ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん レモン キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま	小魚 豆
20・火	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ゆきぐりコロック ・げんきサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ローズハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	ソフトめん ごむぎこ くり じゃがいも さつまいも パンこ さとう	油	乳製品 きのこ
21・水	・ごはん ・牛乳 ・★ぶたにくのりやき ・★だいこんのずのものを ・さつまいものみそじる	さば うすあげ どうもろこし みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しろうねぎ	ごはん むぎ さとう マヨネーズ さつまいも でんぷん		肉 緑黄色野菜
22・木	・カレーピラフ ・牛乳 ・★ぶたにくのこうそいやき ・れんこんのサラダ ・チンゲンサイのスープ	ぶたにく だいず あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース どうもろこし	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
23・金	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・★しまねわぎゅうの ビーフシチュー ・オムレツ ・コールスローサラダ	ぎゅうにく たまご	牛乳	フロッキー にんじん	マッシュルーム キャベツ どうもろこし きゅうり たまねぎ	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも ごむぎこ	油	大豆製品 果物
		くわしくは ウラをみてね						
26・月	・ごはん ・牛乳 ・★おでん ・いわしのうめ ・かいそうのずのもの	どりにく いかだんこ いわし	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり くわがめ	にんじん	だいこん こんにゃく うめ きゅうり キャベツ	ごはん むぎ さといも さとう		きのこ 種実
27・火	・マーボーどんぶり ・牛乳 ・★さつまいものからあげ ・きりぼしだいこんの サラダ	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ だけのこ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん むぎ さとう でんぷん さつまいも	油	魚介 海そう
28・水	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・★さげの ハニーマスタードやき ・アーモンドサラダ ・★おだんごスープ	さげ ミートボール	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも	油 チョコクリーム アーモンド オリブ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色野菜 豆
		おはなし給食						
29・木	・ごはん ・牛乳 ・★さばのカレーふうみあげ ・うめあえ ・★ぶたじる	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん むぎ でんぷん さつまいも	ごはん むぎ さとう でんぷん さつまいも	油	卵 種実
30・金	・ごはん ・牛乳 ・★わかどりのからあげ ・ほうれんそうのナムル ・ちゅうかたまごスープ	どりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ どうもろこし	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま油	乳製品 淡色野菜



☆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。



	平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	676 kca l	828kca l	
たんぱく質	27.3 g	32.5 g	

