

# 11月の こんだて



## 北センター校区

☆は新創立です

松江市教育委員会

(令和元年 11月)

献立目標：秋の味覚を味わおう

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いそでおきなうしょくひん
1・金	・たかなと にくのそぼろごはん ・牛乳 ・きりぼしだいこん のサラダ ・けんちんじる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳	たかな こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう さといも	油 ごま油	海そう  種実
5・火	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ☆わかどりとレバーの ケチャップあえ ・ツナサラダ ・バジルスープ	とりにく どりのレバー ツナ	牛乳	にんじん バジル	レモン キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	パン でんぶん さとう じゃがいも	きなこクリーム 油	小魚  きのこ
6・水	・ごはん ・牛乳 ・さんまのきのこあんかけ ・うめあえ ・かいそう たっぷりみそじる	さんま とうふ うすあげ みそ	牛乳 もずく わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しめじ えのきたけ たまねぎ はくさい うめ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	肉  いも
7・木	・ごはん ・牛乳 ・こやどとうふのたまごとじ ・やしししゃも (小：2本、中：2本) ・れんこんのサラダ	こやどとうふ どりにく たまご	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 果物
8・金	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・ミートボールのカレーにこみ ・ようふうきんぴら ・りんご	ミートボール ぶたにく	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ はくさい ごぼう れんこん とうもろこし りんご	パン はちみつ	マーガリン 油 ごま	魚介  乳製品
11月	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・こんぶあえ ・あごだんごじる ・じょうよまんじゅう	あじ あごだんご	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ パンこ じょうよ まんじゅう	油 ごま	小魚  豆
12・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりの おろしポンすかけ ・ごまあえ ・しじみじる	どりにく しじみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし ゆず	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま	乳製品  きのこ
13・水	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・オムレツ ・くきわかめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん ごむぎこ	油	緑黄色 野菜 いも
14・木	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのおちやあけ (小：2こ、中：3こ) ・フロッキーのアーモンドあえ ・さつまいものみそじる	あごのやき うすあげ こやどとうふ みそ	牛乳	せんちゃ まっちゃん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ ごむぎこ さつまいも	油 アーモンド	肉  海そう
15・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくと だいこんのしせんふう ・ちゅうかサラダ ・はくさいスープ ・ヨーグルト	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	いんげん こまつな にんじん にら	だいこん きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ さとう マロニー	油 ごま油	卵  果物

いい歯の日

日	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき とどのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もどになるしょくひん		いそ おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・月	・ごくとうパン ・牛乳 ・かつおフライ ・げんきサラダ ・えびだんごのスープ	かつお ローズハム かつおぶし えびだんご	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごくとうパン パンこ さとう	油	乳製品  いも
19・火	・ごはん ・ぶたにくとごぼうの ピリからいため ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・しいたけのみそじる	ぶたにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	きぬさや こまつな にんじん あおねぎ	ごぼう ごんにやく キャベツ しいたけ エリンギ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	魚介  種実
20・水	・ハヤシライス ・牛乳 ・かぼちゃクロック ・だいこんサラダ	ぎゅうにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	ごはん むぎ パンこ	油 ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品  海そう
21・木	・まるパン ・バター ・牛乳 ・グラムチャウダー ・はなやさいのソテー ・フルーツミックス	あさり イタヤがい ローズハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし りんご もみかん	パン じゃがいも ナタデココ	バター 油	肉  豆
22・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおこうじやき ・ごんにやくサラダ ・とうふのすましじる	さば とうふ	牛乳	にんじん こまつな みつば	ごんにやく もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう	油 ごま	卵  果物
25・月	・ごはん ・牛乳 ・さけのこうそうやき ・ひじきのにも ・ぶたにくと こんさいのみそじる	さけ だいす さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ たまねぎ れんこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油	緑黄色 野菜  きのこ
26・火	・カレーうどん ・牛乳 ・だいがくいも ・アーモンドサラダ	どりにく うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり レモン	うどん さつまいも さとう	油 くろごま アーモンド オリーブ油	魚介  乳製品
27・水	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに (小1~2年：1こ 3~6年：2こ 中：2こ) ・チンゲンサイのすのもの ・もずくのかきたまじる	がんもどき くろまめ いとがまほこ たまご	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	肉  種実
28・木	・ごはん ・牛乳 ・マーボーあつあげ ・いわしのしょうがに わかめサラダ	あつあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	小魚  いも
29・金	・まるパン ・牛乳 ・ポトフ ・グラタン ・ほうれんそうのサラダ ・れいとうろ、フランス	ほたて ぎゅうにく だいす ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ レモン ・フランス	パン マカロニ ごむぎこ いちごジャム じゃがいも さとう	バター 油	海そう  豆

味めぐり：フランス

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

＜平均栄養価＞	エネルギー	656 kcal	(小)	801 kcal
	たんぱく質	26.6 g	(中)	31.6 g

☆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。