

# 11月の こんだて



## 西センター校区

献立目標：秋の味覚を味わおう

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和元年 11月)

日・月	こんだてめい						乳製品	肉	いも	海そう	大豆製品	卵	果物	淡色野菜	種実	小魚	乳製品	卵	肉	魚介	緑黄色野菜	小魚	いも
	1群	2群	3群	4群	5群	6群																	
1・金	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳	油 ごま油	乳製品																
5・火	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 もずく わかめ ちりめんじゃこ	油	肉																
6・水	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 チーズ	バター 油	海そう																
7・木	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 もずく	油 ごま	小魚																
8・金	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 しよこんぶ	油 ごま	小魚																
11・月	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳	油 ごま	乳製品																
12・火	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 ヨーグルト	油 ごま油	卵																
13・水	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳	油 アーモンド	肉																
14・木	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳 きわかめ	油	魚介																
15・金	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	いえて おきなう しよくひん	牛乳	油 ごま	小魚																

味めぐり：フランス

いい歯の日

## 西センター校区

日・月	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしき とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん		いえて おきなう しよくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18・月	•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	とりにく 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
19・火	•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 もも みかん	パン じゃがいも ナタデココ	バター 油	肉 豆
20・水	•ハヤシライス •牛乳 •かぼちゃコロッケ •だいこんサラダ	きゅうにく 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	•えんむすびごはん •牛乳 •さばのしおこうじやき •ごんにゃくサラダ •とうふのすましじる	さば とうふ	牛乳 ごんぶ	にんじん ごまつな みつば	ごんにゃく もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油 ごま	卵 果物
22・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 緑黄色野菜
25・月	•ごはん •牛乳 •こうやどらふのたまごとし •やきししゃも (小：2本、中：2本) •れんこんのサラダ	こうやどらふ とりにく 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	海そう 果物
26・火	•ごはん •牛乳 •さけのこうそうやき •ひじきのにももの •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
27・水	•カレーうどん •牛乳 •だいがくいも •アーモンドサラダ	とりにく うすあげ	牛乳	にんじん ごまつな	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
28・木	•ごはん •ぶたにくとごぼうの ピリからいため •ごまつなとチーズの 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 ごまつな にんじん あおねぎ	ごぼう ごんにゃく キャベツ しいたけ エリンギ たまねぎ	ごはん むぎ	油	卵 種実
29・金	•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 きゅうにく 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

☆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	(中)
たんぱく質	26.6 g		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。