11月のこんだて

献立目標：秋の味覚を味わおう

南センター校区

✿は新献立です

松江市教育委員会

（令和元年　11月）

日・曜	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とになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん 3群	4群	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 5群	6群	いえでおぎなうしょくひん
1・金	・こくとうパン ・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 ロースハム 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	こくとうパン パンこ さとう	油	乳製品 いも
5・火	・たかなとにくのそぼろごはん ・牛乳 ・こまつなとチーズののりじゃこあえ ・けんちんじる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	たかな にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さといも	油 ごま油	卵 果物
6・水	・ごはん ・牛乳 ・こうやとうふのたまごとじ ・やきししゃも（小：2本、中：2本） ・れんこんのサラダ	こうやどうふ 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	緑黄色野菜 豆
7・木	・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 いも
8・金	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのおちゃあげ（小：2こ、中：3こ） ・ブロッコリーのアーモンドあえ ・さつまいものみそしる	あごのやき うすあげ こうやどうふ みそ	牛乳 いい歯の日	せんちゃ まっちゃ 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 こむぎこ さつまいも	油 アーモンド	肉 海そう
11・月	・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しる	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 えのきだけ たまねぎ はくさい うめ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油	卵 種実
12・火	・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 こむぎこ	油	乳製品 緑黄色野菜
13・水	・ごはん ・牛乳 ・とうふいりチゲ ・あげギョーザ（小1～2年：2こ　3～6年：3こ　中：3こ） ・ごまずあえ	とうふ みそ ぶたにく ツナ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ キャベツ レモン	ごはん むぎ こむぎこ さとう	油 ごま	小魚 きのこ
14・木	・ごはん　・牛乳 ・ぶたにくとごぼうのピリからいため ・きりぼしだいこんのサラダ ・しいたけのみそしる	ぶたにく とうふ うすあげ みそ	牛乳	きぬさや こまつな にんじん あおねぎ	ごぼう こんにゃく キャベツ しいたけ エリンギ たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん むぎ	油	魚介 いも
15・金	・まるパン ・バター ・牛乳 ・クラムチャウダー ・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 ロースハム	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	大豆 海そう

南センター校区

日・曜	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とになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん 3群	4群	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 5群	6群	いえでおぎなうしょくひん
18・月	・ハヤシライス ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・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	小魚 豆
19・火	・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 いとかまぼこ 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 でんぷん はるさめ		肉 種実
20・水	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ✿わかと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 とりレバー 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 でんぷん さとう じゃがいも	きなこクリーム 油	大豆製品 きのこ
21・木	・えんむすびごはん ・牛乳 ・さばのしおこうじやき ・こんにゃくサラダ ・とうふのすましじる	さば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな みつば	こんにゃく 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 乳製品
22・金	・ごはん　・牛乳 ・ぶたにくとだいこんのしせんふうに ・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	魚介 果物
25・月	・まるパン　・いちごジャム ・牛乳 ・ポトフ ・グラタン ・ほうれんそうのサラダ ・れいとうラ・フランス	ぼたて ぎゅうにく だいず ツナ	牛乳 チーズ 味めぐり：フランス	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 ラ・フランス	パン マカロニ こむぎこ いちごジャム じゃがいも さとう	バター 油	海そう きのこ
26・火	・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 えのきだけ 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	乳製品 豆
27・水	・ごはん ・牛乳 ・わかとりのおろしポンずかけ ・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 でんぷん	油 ごま	大豆製品 淡色野菜
28・木	・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 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 緑黄色野菜
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 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 でんぷん	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。

☆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	656 kcal	801 kcal
たんぱく質	26.6 g	31.6 g