

11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

松江市教育委員会
(令和5年 11月)

西センター校区		松江市教育委員会 (令和5年 11月)						エネルギー (kcal)
西センター校区		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのよろしさを 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			エネルギー (kcal)	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのこうみフライ だいこんのサラダ けんちんじる	いわし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり はくさい ごぼう ごま油	ごはん むぎ パン ごま油	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	小 664 中 814
2・木	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン じゃがいもの ちゅうかサラダ たまごスープ	とりにく ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ はくさい	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	小 643 中 804
6・月	まるパン・チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ スイートポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン さとう かたくりこ さつまいも	パン さとう かたくりこ さつまいも	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 707 中 869
7・火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとエリンギの みそいため だいこんのごまだしあえ あごだんごのすましじる	ぶたにく ツツ とうお たら みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん ごまつな あおねぎ	エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 649 中 811
8・水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのこめこあげ おからのいりに こんさいのみそじる	いわし おから とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ れんこん だいこん	ごはん むぎ ごめ さとう さつまいも	あぶら	小 659 中 822
9・木	ソフトめんカレーソース ぎゅうにゅう さつまいもの アーモンドがらめ かいそうサラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しるふのり あかとさかのり しるとさかのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	小 683 中 839
10・金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき ひじきのもの のっぺいじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	えだまめ れんこん だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう さつまいも かたくりこ	ごま あぶら	小 658 中 809
13・月	ごはん ぎゅうにゅう とりてん かぼすあえ だんごじる。○○ <small>平たいめん状のものが入っています!</small>	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ かぼす ごぼう だいこん ごぼう	ごはん むぎ ごま さとう	あぶら ごまあぶら	小 638 中 804
14・火	コッパパン・りんごジャム ぎゅうにゅう じゃがいものチーズソテー カラフルサラダ かぼちゃの とうにゅうスープ	ベーコン とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム	パン りんごジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 681 中 858
15・水	えんぶすびごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ おちゃサラダ しじみじる	あごのやき あぶらあげ あじ ロースハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン せんちゃ あおねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 657 中 836

*印は、裏面で献立紹介しています。

献立リレー：島根センター

いい歯の日献立

味めぐり：大分県

西センター校区

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 ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのよろしさを 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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・木	ごはん ぎゅうにゅう ココロホークステーキ ブロッコリーのサラダ ピーンズカレースープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ ひよこめ じゃがいも	あぶら	小 608 中 751
17・金	こくどうパン ぎゅうにゅう とりにくの ママーレードやき げんきサラダ ABCスープ	とりにく ロースハム かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり さとう ごぼう たまねぎ マッシュルーム	こくどうパン ママーレード さとう マカロニ さつまいも	あぶら	小 658 中 837
20・月	ごはん ぎゅうにゅう しほねげんさんぎゅうと やさいのきんぴら ごまつなのりあえ まつえやさいのぶたじる	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 618 中 773
21・火	あきやさいカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ゆずふうみやさいサラダ	ぶたにく ぶたレバー たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ りんご カリフラワー キャベツ きゅうり ゆず	ごはん むぎ さつまいも	あぶら	小 666 中 817
22・水	あごだしラーメン ぎゅうにゅう メンチカツ きりほしだいこんのナムル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし めんま きりほしだいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 658 中 838
24・金	ごはん ぎゅうにゅう はまちのおろしソースかけ ごぼうのごまマヨあえ さといものみそじる	はまち こうどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 682 中 843
27・月	ごはん ぎゅうにゅう たらのおーろしソースあえ ごまおかがあえ まつえさんしいたけの みそじる	たら かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 637 中 800
28・火	まるパン レースクリーム ぎゅうにゅう ハンバーグの トマトソースかけ ひよこめと ブロッコリーのサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ レモン もやし とうもろこし	パン さとう ひよこめ じゃがいも	レースクリーム あぶら オリーブオイル	小 669 中 840
29・水	ごはん ぎゅうにゅう ほしかれいのからあげ カリフラワーのあまずあえ いもちのすましじる	かれい かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	カリフラワー れんこん きゅうり はくさい しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 798
30・木	★パオライス ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ ベーコンとやさいのスープ	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パプリカ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ひよこめ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 815

～今月の松江でとれた食材や食品～

ごめ、キャベツ、さつまいも、はくさい、にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、しいたけ、あおねぎ、ごまつな、ほうれんそう

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



☆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。

