

# 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  
(平成30年 11月)

北センター校区

☆は新献立です

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 もとななるしょくひん		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 もとななるしょくひん		いほで おほなる しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	・たかなとにくの そぼろごはん ・牛乳 ・はなやさいの ドレッシングあえ ・けんちんじる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳	たかな ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう さといも	油	小魚 種実
2・金	・ごとうパン ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・ごまつなのサラダ ・オニオンスープ	ツナ たいす とりにく ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	ごとうパン じゅがいも パンこ ごむぎこ	油 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 淡色 野菜
5・月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうが ソース ・ごますあえ ・しじみじる	ぶたにく 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	たまねぎ レモン きりほしだいこん しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	海そう きのこ 乳製品
6・火	・ごはん ・牛乳 ・ぎゅうにくとだいこんの しせんふうろ ・もやしのナムル ・わかめスープ	ぎゅうにく あつあげ みそ さかなすりみだんこ	牛乳 わかめ	きやいんげん にまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ さとう	ごま油 ごま	卵 いも
7・水	・とりうどん ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・ごんぶあえ ・スイートポテト	とりにく うすあげ	牛乳 しおごんぶ きびなご	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	うどん ごむぎこ さつまいも さとう	油	魚介 緑黄色 野菜
8・木	・カレーピラフ ・牛乳 ・フライドチキン ・ブロッコリーのサラダ ・たまごスープ	とりにく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ でんぶん とうもろこし	油	乳製品 海そう
9・金	・ごはん ・牛乳 ・みそにこみおでん ・いわしのしょうがに いそがあえ	とりにく みそ いわし がんもどき	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごんにやく はくさい しょうが	ごはん むぎ さといも さとう	油	果物 種実
12・月	・まるパン ・牛乳 ・きなこクリーム ・ポロニアステーク ・ごまドレッシングサラダ ・やさいとまめのスープ	ポロニアステーク だいす	牛乳	みずな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン さとう じゅがいも さんときまめ しろいんげんまめ	きなこクリーム 油 ごま油	魚介 きのこ
13・火	・ごはん ・牛乳 ・カレーのからあげ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	カレー なっとう みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん はるさめ	油	肉 果物
14・水	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとごぼうの ピリからいため ・チンゲンサイの ちゅうかあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく かまぼこ たまご	牛乳	きぬさや チンゲンサイ にんじん にら	ごぼう ごんにやく きくらげ もやし たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ とうもろこし でんぶん	油 ごま油	豆 小魚
15・木	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・ミートボールと はくさいのにこみ ・ごまつなの ガーリックソテー ・りんご	ミートボール ローズハム	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ はくさい りんご	パン はちみつ	油 マーガリン	魚介 いも

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 もとななるしょくひん		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 もとななるしょくひん		いほで おほなる しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	・ごはん ・牛乳 ☆わかとりとさつまいもの あげに ・のりじゃこあえ ・なめこのみそしる	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ なめこ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さつまいも さとう	油	豆 種実
19・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・れんごんのサラダ ・とうふのすましじる	さば ローズハム とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	れんごん きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ	油 ノンエッグマヨネーズ	海そう きのこ
20・火	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 小：1～2年2c、3～6年3c 中：3c 大：だいこんサラダ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい はくさいキムチ だいこん きゅうり レモン キャベツ	ちゅうかめん ごむぎこ	油	卵 いも
21・水	・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・ブロッコリーの アーモンドあえ ・あいかさつまいもの みそしる	たまご うすあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも	アーモンド	魚介 乳製品
22・木	・ごはん ・牛乳 ・さんまのおろしに ・ゆかりあえ ・さわにわん	さんま ぶたにく	牛乳	あかしそ にんじん あおねぎ	だいこん はくさい きゅうり もやし えのきだけ ごぼう	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	海そう 種実
26・月	・まるパン ・牛乳 ・セルフミートサンド ・ツナサラダ ・きのこのクリームスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり しめじ エリンギ	パン ひよこまめ ごむぎこ じゅがいも	油	小魚 果物
27・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ☆くきわかめのすのもの ☆いのししじる ・じょうよまんじゅう	いのししにく とうふ みそ あじ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ごんにやく しろねぎ	ごはん むぎ マロニー さとう さといも パンこ じょうよまんじゅう	油 ごま	豆 緑黄色 野菜
28・水	・カレーライス ・牛乳 ・はなやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	ぶたにく ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご カリフラワー みかん パイナップル もも	ごはん むぎ じゅがいも とうもろこし	油	海そう 淡色 野菜
29・木	・まるパン ・牛乳 ・りんごジャム ・ハンバーグのきのこ ソースがけ ・ごぼうサラダ ・はくさいスープ	ハンバーグ ツナ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ ごぼう レモン キャベツ はくさい	パン りんごジャム さとう	油	大豆 製品 いも
30・金	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのいそべあげ [小：2c、中：3c] ・だいこんとみずなの うめあえ ☆ごまキムチじる	あごのやき ぶたにく うすあげ とうふ みそ	牛乳 あおのり	みずな にんじん あおねぎ	だいこん うめ ごぼう ごんにやく はくさいキムチ	ごはん むぎ ごむぎこ	油 ごま ごま油	小魚 果物

味めぐり・・・島根県（松江市）

☆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	673kcal	815kcal
たんぱく質	26.4g	31.4g