

# 11月の こんだて

献立目標：秋の味覚を味わおう



西センター校区



西センター校区		松江市教育委員会 (平成30年 11月)						
☆は新献立です		あかのしょくひん おもにからだをつくる もことになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき とどてるしょくひん		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		いそ おきなう しょくひん
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
日・曜	こんだてめい	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	海そう 種実
2・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのこみフライ ☆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 こんにゃく 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	卵 緑黄色 野菜
5・月	・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
6・火	・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	肉 果物
7・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 ロースハム	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 じゃがいも とうもろこし	油	海そう 淡色 野菜
8・木	・とりうどん ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・こんぶあえ ・スイートポテト	とりにく うすあげ	牛乳 しおこんぶ 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 さつまいも さとう	油	卵 種実
9・金	・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	小魚 きのこ
12・月	・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 えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	海そう 緑黄色 野菜
13・火	・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 ・こまつなの ガーリックソテー ・りんご	ミートボール ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	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	大豆 製品 いも
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 こんにゃく 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	乳製品 果物
15・木	・ごはん ・牛乳 ☆わかどりとさつまいもの 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	魚介 種実

あかのしょくひん おもにからだをつくる もことになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき とどてるしょくひん		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		いそ おきなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16・金	・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 ・やさいとまめスープ	ポロニアステーク だいず	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 じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	きなこクリーム 油 ごま ごま油			卵 きのこ	
19・月	・ごはん ・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	ごはん むぎ でんぶん	油			大豆 製品 いも	
20・火	・ごもごごはん ・牛乳 ・カレイのからあげ ・なごとうあえ ・はるさめのすましじる	カレイ なごとう みそ とうふ とりにく うすあげ	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 ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん むぎ でんぶん はるさめ	油			乳製品 種実	
21・水	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげきょうざ 【小：1〜2年2こ、3〜6年3こ】 【中：3こ】 ・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			魚介 緑黄色 野菜	
22・木	・ごはん ・牛乳 ・きゅうりとくだいごんの しせんふうに ・もやしのナムル ・わかめスープ	ぎゅうにく あつあげ みそ さかなすりみだんご	牛乳 わかめ	ぎやいんげん こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう	ごま油 ごま			卵 いも	
26・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 ロースハム 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 えのきたけ	ごはん むぎ	油 ノンエッグマヨネーズ			豆 海そう	
27・火	・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 じゃがいも	油			大豆 製品 緑黄色 野菜	
28・水	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのいそべあげ 【小：2こ、中：3こ】 ・だいこんとみずなの うめあえ ☆ごまキムチしる	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 にんじん ごぼう こんにゃく 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	
29・木	・ごはん ・牛乳 ・みそにこみおでん ・いわしのしょうがに ・いそかあえ	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 こんにゃく はくさい しょうが	ごはん むぎ さといも さとう				卵 種実	
30・金	・こくとうパン ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・こまつなのサラダ ・オニオンスープ	ツナ だいず とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	こくとうパン じゃがいも 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	

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