

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		松江市教育委員会 (平成30年 11月)									
南センター校区		☆は新献立です									
あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		いまで おきなう しよくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
1・木	・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 たりにく 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 こむぎこ	油 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 淡色 野菜			
2・金	・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	きゅうにく ぶたにく どうぶ	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			
5・月	・ごはん ・牛乳 ・あごのやきのいそべあけ 【小：2こ、中：3こ】 ・だいこんとみずなの うめあえ ☆こまキムチじる	あごのやき ぶたにく どうぶ 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 こんにやく はくさいキムチ	ごはん むぎ こむぎこ	油 ごま ごま油	小魚 果物			
6・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 はくさいのここみ ・こまつなの ガーリックソテー ・りんご	ミートボール ローズハム	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			
7・水	・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 こんにやく はくさい しょうが	ごはん むぎ さといも さとう		緑黄色 野菜 種実			
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	魚介 海そう			
9・金	・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 こむぎこ さつまいも さとう	油	卵 果物			
12・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・れんこんのサラダ ・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	れんこん 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	大豆 製品 いも			
13・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうが ソース ・こますあえ ・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	淡色 野菜 きのこ			
14・水	・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	きゅうにく 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 こむぎこ じゃがいも	油	小魚 緑黄色 野菜			
15・木	・ごはん ・牛乳 ・きゅうにくとだいこんの しせんふう ・もやしのナムル ・わかめスープ	きゅうにく あつあげ みそ さかなずりみだんこ	牛乳 わかめ	さやいんげん 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 果物			



南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		いまで おきなう しよくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ☆きわかめのすのもの ☆いのししじる ・しょうよまんじゅう	いのししにく どうぶ 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 しょうよまんじゅう	油 ごま	豆 緑黄色 野菜
19・月	・まるパン ・牛乳 ・きなこクリーム ・ポロニアステーキ ・ごまドレッシングサラダ ・やさいとまめのスープ	ポロニアステーキ 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	きなこマーガリン 油 ごま ごま油	小魚 きのこ
20・火	・ごもくごはん ・牛乳 ・カレーのからあげ ・なつとうあえ ・はるさめのすましじる	カレー なつとう みそ どうぶ 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 だけのこ こんにやく	ごはん むぎ でんぶん はるさめ	油	果物 種実
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 みそじる	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 乳製品
22・木	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 【小：1〜2#2こ、3〜6#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 こむぎこ	油	卵 いも
26・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
27・火	・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 ・なめこのみそじる	とりにく どうぶ うすあげ みそ	牛乳 のり 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
28・水	・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 マジジュルーム 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	豆 いも
29・木	・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 じゃがいも とうもろこし	油	海そう 淡色 野菜
30・金	・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	小魚 種実

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