

# 11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

北センター校区		松江市教育委員会 (令和2年 11月)									
あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき どとのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで あそぶ しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
2・月	ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・ほうれんそうのナムル ・ちゅうかたまごスープ	どりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま ごま油	乳製品 淡色 野菜			
4・水	・こくとうパン ・牛乳 ・いわしのエスカベージュ ・れんこんのサラダ ・コンソメスープ	いわし どりにく だいず	牛乳	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり レモン れんこん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	こくとうパン さとう こめこ	油 ごま	小魚 いも			
5・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・ポテトサラダ ・いとがまほこのすましじる	ぶたにく ツナ いとがまほこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり レモン えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぷん じゃがいも	油 ソリエッグ マヨネーズ	海そう 豆			
6・金	・たかなとにくの そぼろごはん ・牛乳 ・かつおあえ ・あこだんこのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし あこだんこ みそ	牛乳	たかな こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう	油	大豆 製品 果物			
9・月	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・チキンピーズ ・フロッコリーと チーズのソテー ・フルーツあんぱん	だいま どりにく とうにゅう	牛乳 チーズ あおのり	にんじん フロッコリー	たまねぎ とうもろこし パイナップル もも みかん	パン はちみつ じゃがいも でんぷん ゼリー	油 マーガリン	魚介 淡色 野菜			
10・火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのしおやき ・ほうれんそうのごまあえ ・さつまいものみそしる	さんま うすあげ こうやどら みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも	ごま 油	肉 豆			
11・水	・ごはん ・牛乳 ・じゃがいもそぼろに ・あますあえ ・みぞれしる	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	グリーンピース もやし だいこん たまねぎ こんにゃく なめこ	ごはん むぎ じゃがいも でんぷん さとう	油	魚介 種実			
12・木	・みそラーメン ・牛乳 ・カミカミナッツ ・かいそうサラダ	ぶたにく みそ だいず	牛乳 かえりちりめん わかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし めんま キャベツ	ちゅうかめん でんぷん さとう	油 アーモンド ごま ごま油	卵 きのこ			
13・金	・ごはん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・はなやさいのサラダ ・とうふのすましじる ・しょうよまんじゅう	あこのやき とうふ	牛乳 あおのり	フロッコリー にんじん あおねぎ	カリフラワー キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ こむぎこ しょうよ まんじゅう	油	乳製品 果物			
16・月	・ごはん ・牛乳 ・さわらのゆうあんやき ・きりほしだいこんの ごまマヨあえ ・しじみじる	さわら しじみ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ゆず きりほしだいこん とうもろこし キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ	ソリエッグ マヨネーズ ごま 油	小魚 いも			



北センター校区

日・時	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき どとのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで あそぶ しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・火	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・ぶたにくの ケチャップあえ ・だいこんのサラダ ・はくさいスープ	ぶたにく ツナ あさり	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム はくさい	パン りんごジャム でんぷん さとう	油	緑黄色 野菜 豆
18・水	・ハヤシライス ・牛乳 ・ようふうきんぴら ・りんご	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし りんご	ごはん むぎ	油 ごま	海そう きのこ
19・木	・ごはん ・牛乳 ・さばの きんざんじみそかけ ・はくさいのうめあえ ・もずくのかきたまじる	さば きんざんじみそ たまご	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はくさい うめ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	大豆 製品 種実
20・金	・セルフてりやきバーガー ・牛乳 ・ピーズサラダ ・かぼちゃの とうにゅうスープ	ハンバーグ だいま とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン でんぷん さとう きまめ しろいんげんまめ	オリーブ油	魚介 果物
24・火	・ごはん ・牛乳 ・さけのもみじやき ・ほうれんそうのしらあえ ・こんさいと わかめのみそしる	さけ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ いとこんにゃく だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ソリエッグ マヨネーズ ごま 油	卵 豆
25・水	・ごはん ・牛乳 ・どりにく の カシューナッツいため ・パンサンスー ・ゆばのちゅうかスープ	どりにく いとがまほこ たまご ゆば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ただけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん むぎ さとう でんぷん さとう マロニー	油 カシューナッツ ごま油	海そう いも
26・木	・ほうとううどん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・ひじきのサラダ	どりにく うすあげ あじ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	だいこん こんにゃく しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ こむぎこ	油 ごま	小魚 果物
27・金	・ごはん ・牛乳 ・にくののだのふくめに ・こんぶあえ ・いしかりじる	うすあげ どりにく ぶたにく さけ みそ	牛乳 しおこんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はくさい たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも		乳製品 きのこ
30・月	・ごはん ・牛乳 ・みそにごみおでん ・あつやきたまご ・ずのもの	どりにく がんとどき みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	だいこん こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー		淡色 野菜 種実

季節の食べ物クイズ 日本で1番多く作られているきのこはどれ？

①しいたけ ②えのきたけ ③しめじ

※エネルギー表示は1食あたり1人分を基準としています。

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。	平均栄養価 (小) (中)
☆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。	エネルギー 659kcal 806kcal たんぱく質 27.1g 32.3g