

# 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                              |   | 松江市教育委員会<br>(令和2年 11月)                  |   |                                      |  |                                    |                           |    |  |                 |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------|----|--|-----------------|--|
| あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>ものになるしょくひん |   | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしき<br>をとのえるしょくひん |   | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん |  | いまで<br>おぼやう<br>しょくひん               |                           |    |  |                 |  |
| 1群                                   |   | 2群                                      |   | 3群                                   |  | 4群                                 |                           | 5群 |  | 6群              |  |
| 日・月                                  | こんだてめい  | 1群                                      | 2群  | 3群                                   | 4群   | 5群                                 | 6群                        |    |  |                 |  |
| 2・月                                  | ごはん<br>牛乳<br>わかどりのからあげ<br>ほうれんそうのナムル<br>ちゅうかたまごスープ                      | どりにく<br>たまご                             | 牛乳  | ほうれんそう<br>にんじん<br>にら                 | もやし<br>たまねぎ<br>とうもろこし                            | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>さとう    | 油<br>ごま<br>ごま油            |    |  | 乳製品<br>淡色<br>野菜 |  |
| 4・水                                  | ごはん<br>牛乳<br>ぶたにくのしょうがやき<br>ポテトサラダ<br>いとこまぼこのすましじる                      | ぶたにく<br>ツナ<br>いとこまぼこ                    | 牛乳  | にんじん<br>ほうれんそう                       | たまねぎ<br>きゅうり<br>しもん<br>えのきたけ<br>しょうが             | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも  | 油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       |    |  | 魚介<br>豆         |  |
| 5・木                                  | ごはん<br>牛乳<br>いわしのエスカベッシュ<br>れんこんのサラダ<br>コンソメスープ                         | いわし<br>どりにく<br>だいず                      | 牛乳  | あかピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ             | たまねぎ<br>しもん<br>れんこん<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>マッシュルーム | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>こめ             | 油<br>ごま                   |    |  | 乳製品<br>いも       |  |
| 6・金                                  | たかなどにくの<br>そぼろごはん<br>牛乳<br>かつおあえ<br>あこだんこのみそじる                          | きゅうにく<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>あこだんこ<br>みそ   | 牛乳  | たかな<br>こまつな<br>にんじん                  | キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ごぼう<br>しろねぎ              | ごはん<br>むぎ<br>さとう                   | 油                         |    |  | 大豆<br>製品<br>果物  |  |
| 9・月                                  | ごはん<br>牛乳<br>さんまのしおやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>さつまいものみそじる                      | さんま<br>うすあげ<br>こうやどうふ<br>みそ             | 牛乳  | ほうれんそう<br>にんじん                       | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>しろねぎ                      | ごはん<br>むぎ<br>さつまいも                 | ごま<br>油                   |    |  | 肉<br>豆          |  |
| 10・火                                 | まるパン<br>はちみつアモンドマーガリン<br>牛乳<br>チキンピーズ<br>ブロッコリーと<br>チーズのソテー<br>フルーツあんじん | だいで<br>ぶたにく<br>どうにゅう                    | 牛乳<br>チーズ<br>あおのり   | にんじん<br>ブロッコリー                       | たまねぎ<br>とうもろこし<br>パイナップル<br>もも<br>みかん            | パン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>ゼリー | 油<br>マーガリン                |    |  | 魚介<br>淡色<br>野菜  |  |
| 11・水                                 | ごはん<br>牛乳<br>どりにくの<br>カシューナッツいため<br>ハンサンスー<br>ゆばのちゅうかスープ                | どりにく<br>いとこまぼこ<br>たまご<br>ゆば             | 牛乳  | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ               | きゅうり<br>キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>きくらげ             | ごはん<br>むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>マロニー   | 油<br>カシューナッツ<br>ごま油       |    |  | 海そう<br>いも       |  |
| 12・木                                 | ごはん<br>牛乳<br>にくのだのふくめに<br>こんぶあえ<br>いしかりじる                               | うすあげ<br>どりにく<br>ぶたにく<br>さけ<br>みそ        | 牛乳<br>しおこんぶ   | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ               | はくさい<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう                      | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも          |                           |    |  | 乳製品<br>種実       |  |
| 13・金                                 | みそラーメン<br>牛乳<br>カミカミナッツ<br>かいそうサラダ                                      | ぶたにく<br>みそ<br>だいで                       | 牛乳<br>かえりちりめん<br>わかめ<br>こんぶ<br>しろうのり<br>あかとかさかのり<br>しろうとさかのり<br>くきわかめ | チンゲンサイ<br>にんじん                       | たまねぎ<br>とうもろこし<br>もやし<br>めんま<br>キャベツ             | ちゅうかめん<br>でんぷん<br>さとう              | 油<br>アーモンド<br>ごま<br>ごま油   |    |  | 卵<br>きのこ        |  |
| 16・月                                 | ごはん<br>牛乳<br>さわらのゆうあんやき<br>きりぼしだいこんの<br>ごまマヨあえ<br>しじみじる                 | さわら<br>しじみ<br>みそ                        | 牛乳  | こまつな<br>にんじん                         | ゆず<br>きりぼしだいこん<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>しろねぎ         | ごはん<br>むぎ                          | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ごま<br>油 |    |  | 肉<br>豆          |  |

味めぐり：中国

|      |  | あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>ものになるしょくひん |            | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしき<br>をとのえるしょくひん |  | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん    |                           | いまで<br>おぼやう<br>しょくひん |                |
|------|--|--------------------------------------|------------|---|--|---|---------------------------|----------------------|----------------|
|      |  | 1群                                   | 2群         | 3群                                      | 4群   | 5群                                      | 6群                        |                      |                |
| 日・月  | こんだてめい   | 1群                                   | 2群         | 3群                                      | 4群   | 5群                                      | 6群                        |                      |                |
| 17・火 | えんむすびごはん<br>牛乳<br>じゃがいものそぼろに<br>あますあえ<br>みぞれじる                             | ぶたにく<br>あつあげ                         | 牛乳<br>こんぶ  | にんじん<br>こまつな<br>あおねぎ                    | グリーンピース<br>もやし<br>だいこん<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>なめこ<br>ただけのこ<br>ごぼう | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう       | 油                         |                      | 魚介<br>海そう      |
| 18・水 | まるパン<br>りんごジャム<br>牛乳<br>ぶたにくの<br>クチャップあえ<br>だいこんのサラダ<br>はくさいスープ            | ぶたにく<br>ツナ<br>あさり                    | 牛乳         | にんじん                                    | だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>はくさい                        | パン<br>りんごジャム<br>でんぷん<br>さとう             | 油                         |                      | 緑黄色<br>野菜<br>豆 |
| 19・木 | ごはん<br>牛乳<br>あこのやきのいそべあげ<br>(小：2こ、中：3こ)<br>はなやさいのサラダ<br>とうもろこし<br>しょうまやしゅう | あこのやき<br>どうふ                         | 牛乳<br>あおのり | ブロッコリー<br>にんじん<br>あおねぎ                  | カリフラワー<br>キャベツ<br>しもん<br>たまねぎ<br>えのきたけ                         | ごはん<br>むぎ<br>さつまいも<br>しょうま<br>まんじゅう     | 油                         |                      | 肉<br>乳製品       |
| 20・金 | ごはん<br>牛乳<br>みそにこみおでん<br>あつやきたまご<br>ずのもの                                   | どりにく<br>がんもどき<br>みそ<br>たまご           | 牛乳<br>わかめ  | にんじん<br>しゆんぎく<br>ほうれんそう                 | だいこん<br>こんにやく  | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>マロニー       |                           |                      | 淡色<br>野菜<br>種実 |
| 24・火 | セルブテリやきバーガー<br>牛乳<br>ピーズサラダ<br>かぼちゃの<br>とうにゅうスープ                           | ハンバーグ<br>だいで<br>どうにゅう                | 牛乳         | にんじん<br>かぼちゃ<br>ハセリ                     | きゅうり<br>キャベツ<br>しもん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>えだまめ                 | パン<br>でんぷん<br>さとう<br>きんときまめ<br>しろいんげんまめ | オリーブ油                     |                      | 魚介<br>果物       |
| 25・水 | ごはん<br>牛乳<br>ささの<br>きんざんじみそかけ<br>はくさいのうめあえ<br>もずくのかきたまじる                   | ささ<br>きんざんじみそ<br>たまご                 | 牛乳<br>もずく  | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ                  | はくさい<br>うめ<br>たまねぎ<br>しいたけ                                     | ごはん<br>むぎ<br>でんぷん<br>さとう                | 油                         |                      | 大豆<br>製品<br>いも |
| 26・木 | ハヤシライス<br>牛乳<br>ようふうきんぴら<br>りんご  | きゅうにく<br>ベーコン                        | 牛乳         | にんじん<br>トマト<br>こまつな                     | たまねぎ<br>ごぼう<br>れんこん<br>とうもろこし<br>りんご                           | ごはん<br>むぎ                               | 油<br>ごま                   |                      | 海そう<br>きのこ     |
| 27・金 | ほうとううどん<br>牛乳<br>あじのころみフライ<br>ひじきのサラダ                                      | どりにく<br>うすあげ<br>あじ                   | 牛乳<br>ひじき  | かぼちゃ<br>にんじん                            | だいこん<br>こんにやく<br>しめじ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                   | うどん<br>さとう<br>パンこ<br>こむぎ                | 油<br>ごま                   |                      | 小魚<br>豆        |
| 30・月 | ごはん<br>牛乳<br>さけのもみじやき<br>ほうれんそうのしらあえ<br>こんさいと<br>わかめのみそじる                  | さけ<br>どうふ<br>みそ                      | 牛乳<br>わかめ  | にんじん<br>ほうれんそう                          | たまねぎ<br>しいたけ<br>いとこんにやく<br>だいこん<br>しろねぎ                        | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>さつまいも               | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ごま<br>油 |                      | 肉<br>卵         |

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

☆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 660kcal 807kcal

たんぱく質 27.3g 32.4g