

# 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 (令和2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 ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき を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		いそが おぼやう 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										
2・月	・まるパン ・マーメイドジャム ・牛乳 ・ぶたにくの アップルソースに ・カラフルサラダ ・さといもの とうにゅうスープ	ぶたにく どりにく だいす とうにゅう	牛乳	こまつな あかピーマン きーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	パン マーメイド ジャム さとう さといも	油			卵 海そう	
4・水	・たかなどにくの そぼろごはん ・牛乳 ・かつおあえ ・あごだんごのみそしる	きゅうにく ぶたにく かつおぶし あごだんご 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		
5・木	・ごはん ・牛乳 ・どりにくの カシューナッツいため ・ハンサンスー ・ゆばのちゅうかスープ	どりにく いかまほこ たまご ゆば	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きゅうり キャベツ だけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん むぎ でんぶん さとう マロニー	油 カシューナッツ ごま油		小魚 豆		
6・金	・ごくとうパン ・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 だいす	牛乳	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン れんこん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	ごくとうパン さとう ごめこ	油 ごま		乳製品 いも		
9・月	・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 とうやどうふ 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		肉 きのこ		
10・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・ポテトサラダ ・いとこまほこのすまししる	ぶたにく ツナ いとこまほこ	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 でんぶん じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ		大豆 製品 淡色 野菜 種実		
11・水	・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 だいす	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	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 でんぶん さとう	油 アーモンド ごま ごま油		魚介 緑黄色 野菜		
12・木	・ごはん ・牛乳 ・にくのだのふくめに ・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		果物 種実		
13・金	・ハヤシライス ・牛乳 ・ようひうきんぴら ・りんご	きゅうにく 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		乳製品 海そう		
16・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 ・ブロッコリーと チーズのソテー ・フルーツあんじん	だいす どりにく とうにゅう	牛乳	チーズ あおのり	にんじん ブロッコリー	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 でんぶん ゼリー	油 マーガリン	卵 淡色 野菜		

味めぐり：中国

南センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしき を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		いそが おぼやう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・火	・えんむすびごはん ・牛乳 ・じゃがいものそぼろに ・あまずあえ ・みぞれじる	ぶたにく あつあげ	牛乳 こんぶ	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 こんにやく なめこ だけのこ ごぼう	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん さとう	油	魚介 豆
18・水	・ごはん ・牛乳 ・さわらのゆであんやき ・きりぼしだいこんの 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 きりぼしだいこん とうもろこし キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	肉 きのこ
19・木	・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 でんぶん さとう	油	海そう 緑黄色 野菜
20・金	・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 でんぶん さとう	油	大豆 製品 いも
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 いとこんにやく だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	卵 果物
25・水	・ほうとううどん ・牛乳 ・あじのこみフライ ・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 こんにやく しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ ごむぎこ	油 ごま	小魚 豆
26・木	・ごはん ・牛乳 ・みそにごみおでん ・あつやきたまご ・すのこの	どりにく かんもどき みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん しゆんぎく ほうれんそう	だいこん こんにやく	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー		淡色 野菜 種実
27・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	ブロッコリー 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	肉 乳製品
30・月	・セルブテリやきバーガー ・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 だいす とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ ハセリ	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 でんぶん さとう きんときまめ しいらげんまめ	オリーブ油	魚介 果物

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

※食品成分表参照  
①：きのこのふた ②：きのこのふた

☆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。 エネルギー 660kcal 806kcal

たんぱく質 27.4g 32.6g