

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		☆は新献立です		松江市教育委員会 (令和3年 11月)			
		あかのしょくひん おもにからだをつくる も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を よむのえるしょくひん		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		いほで おぼつく しょくひん	
		1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・月	•セルフチキンカツサンド •牛乳 •ごぼうサラダ •ABCスープ	とりにく ツナ いとがまほこ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう レモン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも こめパンこ	ノンエッグ マヨネーズ 油	大豆 製品 種実	
2・火	•ごはん •牛乳 •ハンバーグの きのこあんかけ •ごまつなとチーズの かわりびたし •さつまいものみそしる	ハンバーグ こうやどうふ みそ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	なめこ えのきだけ たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう でんぶん	油	魚介 果物	
4・木	•マーボーどんぶり •牛乳 •チンゲンサイのソテー •りんご	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ ロースハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ さとう りんご	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	乳製品 きのこ	
5・金	•とりうどん •牛乳 •きびなごのからあげ •きりほしだいこんの サラダ	とりにく うすあげ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ しいたけ しろねぎ きりほしだいこん キャベツ	うどん こむぎこ	油	卵 海そう	
8・月	•ごはん •牛乳 •いわしのしょうがに なつとうあえ •こんさいじる	いわし なつとう うすあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ うめ たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも		肉 種実	
9・火	•ごはん •牛乳 •たらマヨ •チンゲンサイのすのもの いとがまほこの すましじる	たら ロースハム いとがまほこ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん いんげん あかピーマン きピーマン	たまねぎ レモン きゅうり えのきだけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 豆	
10・水	•パイナップルパン •牛乳 •とりにくの パーベキューソース •ブロッコリーのサラダ •はくさいと あさりのスープ	とりにく あさり	牛乳	ブロッコリー あかピーマン きピーマン チンゲンサイ にんじん	りんご キャベツ はくさい たまねぎ	パイナップルパン さとう	油 ごま油	大豆 製品 きのこ	
11・木	•ごはん •牛乳 •タンドリーさば •ほうれんそうのごまあえ •しいたけのみそしる	さば こうやどうふ みそ とうじゅう ヨーグルト	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	レモン キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	油 ごま	肉 果物	
12・金	•ハヤシライス •牛乳 •ようふうきんぴら •フルーツクリーム	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし みかん もも パイナップル	ごはん むぎ	油 ごま	魚介 海そう	
15・月	•まるパン •チョコクリーム •牛乳 •わかどりのごうみやき •だいこんサラダ •やさしいスープ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん レモン キャベツ たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう	油 チョコクリーム	小魚 緑黄色 野菜	
16・火	•ごはん •牛乳 •アジのごうみフライ •げんきサラダ •しじみじる	あじ ロースハム しじみ かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん むぎ さとう こむぎこ パンこ	油 ごま	淡色 野菜 豆	

いい歯の日



北センター校区

		あかのしょくひん おもにからだをつくる も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を とどめるしょくひん		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		いほで おぼつく しょくひん	
		1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17・水	•えんむすびごはん •牛乳 •あつやきたまご •れんこんサラダ •あごだんこじる	たまご あごだんこ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	カリフラワー れんこん たまねぎ しろねぎ だけのこ ごぼう はくさい しいたけ	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 いも	
18・木	•ソフトめん にくみソース •牛乳 •じゃがいもと チーズのソテー •かいそうとツナのサラダ	ぶたにく だいず みそ ロースハム ツナ	牛乳 チーズ わかめ しろぶくろのり まぶりのり あかとさか	にら にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし レモン	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	魚介 緑黄色 野菜	
19・金	•ごはん •牛乳 •あごのやきのいそべあげ 【小:2こ、中:3こ】 •おからのいりに •さわにわん	あごのやき おから とりにく ぶたにく いとがまほこ	牛乳 あおのり	いんげん にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ もやし	ごはん むぎ さとう こむぎこ	油	卵 果物	
22・月	•ごはん •牛乳 •ふたにくとこんさいの カレーいため •えごまマヨネーズあえ •まいたけじる	ぶたにく ツナ とうふ うすあげ	牛乳	あおねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし だいこん まいたけ レモン	ごはん むぎ さとう さといも	油 ノンエッグ マヨネーズ えごま	小魚 豆	
味めぐり：奥出雲町									
24・水	•まるパン •いちごジャム •牛乳 •ミートボールの ケチャップに •にんじんサラダ •とうじゅう クリームスープ	ミートボール ツナ とりにく とうじゅう	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン カリフラワー しめじ	パン いちごジャム しろいんげんまめ さとう	油	いも 種実	
25・木	•ごはん •牛乳 •さけのゆずみそかけ •こんやくサラダ •もずくのかきたまじる	さけ たまご みそ	牛乳 もずく	ごまつな にんじん あおねぎ	ゆず こんやく もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	乳製品 果物	
26・金	•たかなとにくの そぼろごはん •牛乳 •げんまいサラダ •あつあげのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく いとがまほこ あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん たかな	もやし キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ きんまい さとう	油	海そう 豆	
29・月	•まるパン •りんごアモンドマーガリン •牛乳 •いわしの エスカベション •アーモンドあえ •やさしいたまめのスープ	だいず	牛乳 いわし	きピーマン ほうれんそう ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ えだまめ たまねぎ カリフラワー	パン りんごジャム ごめこ さとう きんときまめ しろいんげんまめ じゃがいも	油 マーガリン アーモンド	肉 きのこ	
30・火	•ごはん •牛乳 •にくのだのふくめに •ごまつなと コーンのあえも •だいこんのみそしる	とりにく ぶたにく うすあげ ロースハム みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん だいこんば	ごぼう キャベツ とうもろこし えのきだけ だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	魚介 いも	

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、キャベツ、だいこん、さつまいも、はくさい、にんじん、じゃがいも、しろねぎ、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、あごのやき、しじみ



☆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	641kca l	785kca l
	たんぱく質	27.0g	32.0g