

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		★は新献立です						松江市教育委員会 (令和3年 11月)
日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん		いまで おきだす しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小魚 種実
1・月	・ごはん ・牛乳 ・がんとどきのふくめに 小：1~2年1こ、3年~2こ 中：2こ ・わふうマヨあえ ・げんちんじる	がんとどき くろまめ いとがまほこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	ごはん むぎ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	小魚 種実
2・火	・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグの きのこあんかけ ・こまつなとチーズの かわりだし ・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	こまつな にんじん	なめこ えのきたけ たまねぎ キャベツ しるねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう でんぶん	油	魚介 果物
4・木	・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 きびなご	牛乳	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ しいたけ しるねぎ きりほしだいこん キャベツ	うどん ごむぎこ	油	卵 海そう
5・金	・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 きゅうにく ふたにく みそ ローズハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいのこ もやし りんご	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	乳製品 きのこ
8・月	・ハヤシライス ・牛乳 ・ようふうきんぴら ・フルーツクリーム	きゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな 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	海そう いも
9・火	・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 あかヒーマン きヒーマン 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
10・水	・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	きゅうにく ふたにく 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 しるねぎ	ごはん むぎ げんまい さとう	油	淡色 野菜 豆
11・木	・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 ローズハム 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 あかヒーマン きヒーマン	たまねぎ レモン きゅうり えのきたけ しるねぎ	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 乳製品
12・金	・まるパン ・りんごアンドマーガリン ・牛乳 ・いわしの エスカベーション ・アーモンドあえ ・やさいとまめのスープ	だいき	牛乳 いわし	きヒーマン 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 しるいんげんまめ じゃがいも	油 マーガリン アーモンド	肉 果物
15・月	・ごはん ・牛乳 ・アジのこごみフライ ・げんきサラダ ・しじみじる	あじ ローズハム 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 ごむぎこ パンこ	油 ごま	淡色 野菜 豆
16・火	・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・れんこんサラダ ・あごだんごじる	たまご あごだんご	牛乳	にんじん こまつな	カリフラワー れんこん たまねぎ しるねぎ はくさい	ごはん むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 いも

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん		いまで おきだす しょくひん
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・水	・ソフトめん ・牛乳 ・じゃがいもと ・かいそうとツナのサラダ	ふたにく だいき みそ ローズハム ツナ	牛乳 チーズ わかめ しるふくろふのり まふのり あかとさか	にら にんじん	たまねぎ だいのこ 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
18・木	・ごはん ・牛乳 ・あこのやきのいそあげ （小：2こ、中：3こ） ・おからのいりに ・さわにわん	あこのやき おから とりにく ふたにく 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 ごむぎこ	油	卵 種実
19・金	・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 とうりゅう 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
22・月	・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 ・とうりゅう クリームスープ	ミートボール ツナ とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん ハセリ	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 しるいんげんまめ さとう	油	緑黄色 野菜 いも
24・水	・ごはん ・牛乳 ・★さけのゆずみそかけ ・こんにやくサラダ ・もずくのかきたまじる	さけ たまご みそ	牛乳 もずく	こまつな にんじん あおねぎ	ゆず こんにやく 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
25・木	・ごはん ・牛乳 ・にくののだのふくめに ・こまつなと コーンのあえもの ・だいにこのみそしる	とりにく ふたにく うすあげ ローズハム みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん だいこんば	ごぼう キャベツ とうもろこし えのきたけ だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	魚介 いも
26・金	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・わかどりのこうみやき ・だいにんサラダ ・やさいスープ	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
29・月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのしょうがに ・なっとうあえ ・こんさいじる	いわし なっとう 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 ため 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 きのこ
30・火	・ごはん ・牛乳 ・★ふたにくとこんにさいの カレーいため ・★えごまマヨネーズあえ ・まいだけじる	ふたにく ツナ とうりゅう うすあげ	牛乳	あおねぎ こまつな 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 まいだけ 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

～今月の松江でとれた食材や食品～
ごめ、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、しるねぎ、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー
あこのやき、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。
☆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 642kca | 784kca |
たんぱく質 27.0g 32.0g

味めぐり：奥出雲町