

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3年 11月)						
南センター校区		☆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よしき と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		いしま おきなつ 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	
1・月	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	こまつな 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		魚介 果物
2・火	どりうどん 牛乳 きびなこのからあげ きりほしだいこんの サラダ	どりにく 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
4・木	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 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
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 ぶたにく 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 だけのこ 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	まるパン りんごアモンドマーガリン 牛乳 いわしの エスカベーション アーモンドあえ やさいとまめのスープ	だいす	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 こめこ 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
9・火	ごはん 牛乳 にくしのだのふくめに こまつなと コーンのあえもの だいこんのみそしる	どりにく ぶたにく 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 えのきだけ だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油	魚介 いも
10・水	ハンパライス 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	魚介 海そう
11・木	パイナップルパン 牛乳 どりにくの パーベキューソース ブロッコリーのサラダ はくさいと あざりのスープ	どりにく あざり	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 さとう	ごま油	大豆 製品 きのこ
12・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 とうにゅう 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	ごま	肉 果物
15・月	ごはん 牛乳 アツこのうみフライ 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 こむぎこ パンこ	油 ごま	淡色 野菜 豆
16・火	ソフトめん にくみそソース 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 だいす みそ ローズハム ツナ	牛乳 チーズ わかめ しろぶくろふのり 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

		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よしき と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		いしま おきなつ しょくひん	
		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 あごだんごじる	たまご あごだんご	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 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	ごはん 牛乳 あこのやきのいそべあげ 【小:2こ、中:3こ】 おからのいりに さわわにわん	あこのやき おから どりにく ぶたにく いとこまほこ	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	
19・金	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 やさいスープ	どりにく 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 しいたけ	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	
22・月	たかなどにくの 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 ぶたにく いとこまほこ 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 さとう	油	海そう 豆	
24・水	ごはん 牛乳 さけのゆずみそかけ ごんにやくサラダ もすくのかきたまじる	さけ たまご みそ	牛乳 もすく	ごまつな にんじん あおねぎ	ゆず ごんにやく もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう でんぶん	ごま油 ごま	乳製品 果物	
25・木	まるパン いちごジャム 牛乳 ミートボールの クチャップに にんじんサラダ とうにゅう クリームスープ	ミートボール ツナ どりにく とうにゅう	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	
26・金	ごはん 牛乳 ぶ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 まいだけじる	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 まいだけ レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう さといも	油 ノンエッグ マヨネーズ えごま	小魚 豆	
29・月	ごはん 牛乳 たらマヨ チンゲンサイのすのもの いとこまほこの すましじる	たら ローズハム いとこまほこ	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	
30・火	セルフチキンカツサンド 牛乳 ごぼうサラダ ABCスープ	どりにく ツナ いとこまほこ	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 ごめパンこ	ノンエッグ マヨネーズ 油	大豆 製品 種実	

～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、チンゲンサイ、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。	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	639kcal	782kcal
	たんぱく質	27.0g	32.0g