

11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

松江市教育委員会
(令和5年 11月)

北センター校

*印は、裏面で献立紹介しています。

北センター校		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を 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		エネルギー (kcal)
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	ごはん ぎゅうにゅう たらのおーろさあえ ごまおかかあえ まつえさんしいたけのみそしる	たらかつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ しいたけ	ごはん おき かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 636 中 800
2・木	まるパン・チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ スイートポテトサラダ こんさいのコンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン とうもろこし えだまめ きゅうり だいこん れんこん エリンギ	パン さとう かたくりこ さつまいも	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 709 中 871
6・月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとエリンギの みそいため だいこんのごまドレあえ あごだんこのすましじる	ぶたにく ツナ つお たら みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん ごまつな あおねぎ	エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん おき さとう かたくりこ	ひまわりあぶら ごま ドレッシング	小 650 中 812
7・火	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのこめこあげ おからのいり こんさいのみそしる	いわし おから とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ れんこん だいこん	ごはん おき ごめ さとう さつまいも	あぶら	小 668 中 835
8・水	ソフトめんカレーソース ぎゅうにゅう さつまいもの アーモンドがらめ かいそうサラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しらすのり あかとさかのり しとさかのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	小 683 中 839
9・木	★バガオライス ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ ベーコンとやさいのスープ	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パジル かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ しいたけ しろねぎ	ごはん おき さとう じゃがいも ひよこめ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 652 中 803
10・金	ごはん ぎゅうにゅう しほねけんさんぎゅうと やさいのきんぴら ごまつなのりあえ まつえやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん おき じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 619 中 774
13・月	まるパン レーズンクリーム ぎゅうにゅう ハンバーグの トマトソースかけ ひよこめと ブロッコリーのサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ レモン もやし とうもろこし	パン さとう ひよこめ じゃがいも	レーズンクリーム あぶら オリーブオイル	小 667 中 838
14・火	ごはん ぎゅうにゅう ほしかれのからあげ カリフラワーのあますあえ いもちのすましじる	かれい かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	カリフラワー れんこん きゅうり はくさい しいたけ	ごはん おき かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 799
15・水	えんぴすごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ おちやサラダ しじみ	あごのやき あぶらあげ あじ ロースハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン せんちゃん あおねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おき かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 657 中 844

北センター校

		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 おもにからだのしょうしを 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		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・木	・ごとうパン ・ぎゅうにゅう ・コロコロボックスステーキ ・ブロッコリーのサラダ ・ピーンズカレースープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ 	ごとうパン さとう かたくりこ ひよこめ じゃがいも	あぶら	小 648 中 827
17・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこみフライ ・だいこんのサラダ ・けんちんじる	いわし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり はくさい ごぼう にんじん ごぼう	ごはん おむぎ パン ごまきこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	小 668 中 819
20・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりてん ・かぼすあえ ・だんごじる	とりにく かまぼこ みそ 平たいめん状のものが入っています！	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ かぼす ごぼう だいこん ごぼう	ごはん おむぎ ごまきこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 637 中 803
味めぐり：大分県								
21・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・メンチカツ ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし めんま きりほしだいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 658 中 838
22・水	・あきやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・ゆずふうみやさいサラダ	ぶたにく ぶたにく たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ りんご カリフラワー キャベツ きゅうり ゆず 	ごはん おむぎ さつまいも	あぶら	小 666 中 816
24・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・ひじきのにももの ・のっぺいじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	えだまめ れんこん だいこん ごぼう	ごはん おむぎ さとう さといも かたくりこ	ごま あぶら	小 658 中 809
和食の日献立								
27・月	・コッパン・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいものチーズソテー ・カラフルサラダ ・かぼちゃの とうにゅうスープ	ベーコン とりにく とりにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム	パン りんごジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 679 中 855
28・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・じゃがいもの ちゅうかサラダ ・ごまつなとたまごのスープ	とりにく ローズハム たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ はくさい	ごはん おむぎ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	小 644 中 805
献立リレー：島根センター								
29・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのおろしソースかけ ・ごぼうのごまマヨあえ ・さといものみそしる	はまち ごうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん おむぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 684 中 848
30・木	・まるパン・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくの マーマレードやき ・げんきサラダ ・ABCスープ	とりにく ローズハム かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン マーマレード さとう マカロニ さつまいも	きなこクリーム あぶら	小 666 中 820



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、さつまいも、
はくさい、にんじん、しろねぎ、
ブロッコリー、カリフラワー、
きゅうり、しいたけ、あおねぎ、

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

☆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。

