

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)

南センター校区

★印は、裏面で献立紹介しています。

		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		
1・水	・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 ノンエッグ マヨネーズ	小 700 中 860	
2・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらふくオーロラソースあえ ・こまおかかあえ ・まつえさんししいたけの 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	ビーマン こまつな 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 むぎ 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 こま	小 636 中 799	
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 とびうお たら みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな 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 むぎ さとう かたくりこ	あぶら こま ドレッシング	小 650 中 812	
7・火	・まるパン ・レースンクリーム ・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 ビーマン 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	レースンクリーム オリーブオイル	小 660 中 829	
8・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこめこあけ ・おからのいりに ・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 むぎ こめこ さとう さつまいも	あぶら	小 668 中 836	いい歯の日献立
9・木	・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 ・こ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	こまつな	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 むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル こまあぶら	小 643 中 804	献立リレー：島根センター
10・金	・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 しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	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	
13・月	・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 にんじやく ごぼう	ごはん むぎ パンこ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ こまあぶら こま	小 668 中 819	
14・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しなねげんさんぎゅうと やさいのきんぴら ・こまつなのりあえ ・まつえやさいのぶたじる	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ビーマン こまつな	キャベツ だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら こま こまあぶら	小 619 中 774	
15・水	・こくどうパン ・ぎゅうにゅう ・コロコロステーキ ・ブロッコリーのサラダ ・ピーンズカレースープ	ぶたにく だいたす	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	こくどうパン さとう かたくりこ ひよこめ じゃがいも		小 640 中 817	

南センター校区

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 ものになるしょくひん						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おじのなんばんづけ ・おじゃサラダ ・しじみじる	あじ ローズハム しじみ みそ 	ぎゅうにゅう	ビーマン せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おぎ 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 632 中 811
17・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・カリフラワーのあますあえ ・いももちのすましじる	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 こまつな	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 おぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 799
20・月	・コッペパン・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 とうにゅう	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
21・火	・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 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 にんじやく	ごはん おぎ こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら	小 637 中 803
22・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・ひじきのにもの のつべいじる	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 にんじやく	ごはん おぎ さとう さいいも かたくりこ	こま あぶら	小 649 中 798
24・金	・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 きりぼしだいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら こまあぶら こま	小 658 中 838
27・月	・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 こうやとうふ 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 おぎ かたくりこ さとう さいいも	あぶら こま ノンエッグ マヨネーズ	小 683 中 846
28・火	・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 ぶたレバー 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 おぎ さつまいも	あぶら	小 661 中 810
29・水	・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	きなことクリーム あぶら	小 666 中 820
30・木	★ガバオライス ・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 だいたす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ビーマン パシル 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 おぎ さとう じゃがいも ひよこめ	こまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 652 中 803



～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、こまつな
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。

