








11月こんだてひょう

平成30年(2018) 11月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標 感謝して食事をしよう</p> <p>私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜なども、すべて生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。</p> <p> 「いただきます」と「ごちそうさまでした」</p>			<p>1</p> <p>スパゲッティミートソース ミニパン(小中) 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き ～ぼんのりカレー風味 グリーンサラダ</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のレモン醤油焼き ごまあえ かりこり根菜汁</p>
<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 磯香あえ えのきのみそ汁</p>	<p>6</p> <p>パン ブル・バリー・ザム 牛乳 豚肉のアップルソースかけ コールスローサラダ ほたての米粉チャウダー</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き だいこんのごまマヨあえ 赤だし</p> <p> 大好き☆出雲!</p>	<p>8</p> <p>あんかけしょうゆラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 はんぺんの磯辺揚げ アーモンドあえ みかん</p> <p>幼小1 中2</p>	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 あきさけ秋鮭のゆずみそかけ ゆかりあえ のっぺい汁</p>
<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 鱈の香味フライ ふるさとドレッシングあえ 出雲野菜のみそ汁</p>	<p>13</p> <p>パン レーズンクリーム 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き まめなおさつサラダ 大きなかぶのスープ</p>	<p>14</p> <p>島根ボークと 出雲里芋のカレーライス 牛乳 ゆでたまご かわりあえ</p> <p></p>	<p>15</p> <p>いなこめこ田舎米粉うどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 鱧のから揚げ 佐田ヤーコンのきんぴら 出雲ヨーグルト</p>	<p>16 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き のやきのおろしあえ かき玉汁 出雲の富有柿</p> <p></p>
<p>19</p> <p>ごはん 牛乳 パオシュウ(幼1小中2) ばんさんすー 八宝菜</p>	<p>20</p> <p>にんじっこパン 牛乳 イカフライ りっちゃんの元気サラダ かぼちゃのポターージュ</p>	<p>21 和食メニューの日</p> <p>ごはん 牛乳 ねぎ納豆 肉じゃが もやしのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ちよんぼし辛い坦々麺 ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き 小松菜のナムル</p>	<p>23</p> <p></p> <p>11月24日は「和食」の日</p> <p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>
<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜とじゃこのサラダ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>27</p> <p>揚げパン 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 青じそドレッシングサラダ パンネのスープ</p>	<p>28</p> <p>ごもくごはん 牛乳 焼き秋刀魚 切り干し大根の酢のもの ゆばのすまし汁</p>	<p>29</p> <p>かあちゃんブロッコリーのクリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 ほうれん草オムレツ りんごとレタスのサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 魚の照り焼き 三色あえ 合鴨だんご汁</p>



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

おもにからだをつくる もどになるしょくひん		おもにからだのちようじを とどめるもどになるしょくひん		おもにエネルギーの もどになるしょくひん		幼稚園 小学校 中学校
1	木 牛乳 ふたにく ぎゅうにく さわら	にんじん たまねぎ エリンギ バジル セイジ きゅうり トマト きゃべつ レタス にんにく	スパゲッティ パン(小中) オリーブあぶら マヨネーズ さとう あぶら	506 716 900		
2	金 牛乳 かつおぶし とりにく とうふ みそ	ほうれんそう きゃべつ にんじん レモン れんこん ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	こめ ごま パンこ さつまいも	508 646 806		
5	月 牛乳 あぶらあげ とりにく ふたにく かつおぶし とうふ みそ あじふんまつ	もやし えのきたけ ねぎ にんじん	こめ パンこ でんぷん さとう	503 622 836		
6	火 牛乳 ふたにく ほたてかいばしら ベーコン なまクリーム	りんご きゃべつ きゅうり にんじん スイートコーン セロリー ブロッコリー たまねぎ	パン ブルバリツ ム ごま ドレッシング バター あぶら こめこ じゃがいも	537 650 840		
7	水 牛乳 サバ とりにく みそ とうふ あじふんまつ わかめ	だいこん きゅうり なめこ たまねぎ にんじん こまつな	こめ マヨネーズ ごま あぶら	526 668 840		
8	木 牛乳 たまご ふたにく はんぺん かまぼこ だっしふんにゅう あおのり	にんにく チンゲンサイ もやし にんじん ほうれんそう みかん きりほしだいこん きゃべつ しなちく	ちゅうかめん こめ(中) あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ アーモンド	507 600 816		
9	金 牛乳 サケ とりにく みそ さつまあげ なまあげ	ゆず はくさい きゅうり だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ しそ	こめ さとう でんぷん あぶら さともいも ごま	508 610 778		
12	月 牛乳 アジ ハム みそ とうふ あじふんまつ	パセリ レタス きゃべつ きゅうり ゆず しいたけ だいこん こまつな にんじん	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう いちじくジャム じゃがいも	502 614 777		
13	火 牛乳 とりにく ハム さかなすりみ	きゅうり かぶ たまねぎ にんじん セロリー エリンギ	パン さつまいも いちじくジャム レーズンクリーム ひよこめめ いんげんまめ うずらまめ マヨネーズ	538 644 824		
14	水 牛乳 ふたにく たまご だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ りんご なす しょうが かり しそ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら ごま さともいも	533 683 833		
15	木 牛乳 ヨーグルト あぶらあげ とりにく かまぼこ かわい こんぶ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ たけのこ わらび きくらげ しいたけ ヤーコン ごぼう にんじん こんにゃく	うどん こめ(中) こめこ さとう あぶら こむぎこ でんぷん	513 636 879		
16	金 牛乳 ふたにく みそ のやき たまご とうふ	だいこん きゅうり ねぎ かき しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	こめ さとう ごま でんぷん	517 662 840		
19	月 牛乳 ふたにく たまご ハム イカ うすらたまご	きゃべつ たけのこ しいたけ ｲﾝɢᴳɴ はくさい たまねぎ きくらげ しょうが にんじん きゅうり	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら はるさめ	512 682 852		
20	火 牛乳 イカ たまご ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイートコーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう バター	505 620 810		
21	水 牛乳 あじふんまつ あおのり なっとう かつおぶし ぎゅうにく さつまあげ なまあげ みそ	ねぎ にんじん しいたけ インゲン こんにゃく もやし チンゲンサイ たまねぎ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	505 643 818		
22	木 牛乳 ふたにく ひじき みそ	チンゲンサイ もやし にんにく きゃべつ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが しなちく にんじん	ちゅうかめん こめ(中) ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ こめこ	521 691 901		
26	月 牛乳 なまあげ ふたにく かつおぶし かまぼこ ちりめんじゃこ みそ あじふんまつ	しょうが みずな きゃべつ きゅうり パプリカ たまねぎ しいたけ にんじん こまつな	こめ ごま ドレッシング	508 621 806		
27	火 牛乳 きなこ ふたにく とりにく まぐろみずに さかなすりみ	たまねぎ きゃべつ トマト レタス きゅうり しめじ ブロッコリー あおじそ にんじん	パン さとう あぶら パンこ パンネ	504 627 799		
28	水 牛乳 とりにく あぶらあげ さんま かまぼこ ゆば とうふ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう きりほしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ たけのこ かいわれだいこん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	521 697 843		
29	木 牛乳 とりにく なまクリーム たまご ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう ブロッコリー レタス きゅうり きゃべつ りんご	スパゲッティ パン(小中) オリーブあぶら バター あぶら さとう でんぷん	526 680 806		
30	金 牛乳 シルバー とりにく あいがも とうふ みそ	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも パンこ	515 634 808		

～今日の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、米粉、水菜、小松菜、チンゲンサイ、さつまいも、ブロッコリー、しいたけ、パプリカ、たけのこ、きゃべつが出雲市産のものです。

