




11月こんだてひょう

令和元年(2019)11月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

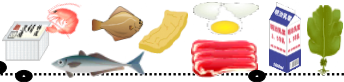
月	火	水	木	金
<p>今日の給食目標 感謝して食事をしよう</p> <p>毎日の食事には、生き物の命や自然の恵み、そして、農家の人や料理を作る人などたくさんの方が関わっています。</p> <p>感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、残さず食べましょう。</p> <p>感謝の心を大切に </p> 				
<p>しまね・ふるさと給食月間</p> 	<p>5 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 水菜のサラダ キャロットポタージュ</p>	<p>6 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 白菜のおひたし 望芋のみそ汁</p> 	<p>7 海鮮ラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 揚げぎょうざ 春雨サラダ バナナ</p> <p>幼2 小中3</p>	<p>8 ごはん 牛乳 鱈の甘酢かけ 三色あえ かぶのみそ汁</p> 
<p>11 カリカリ梅ごはん 牛乳 サイコロステーキ りっちゃんの元気サラダ かき玉汁</p>	<p>12 パン チョコクリーム 牛乳 豚肉の バーベキューソースかけ ブロッコリーのサラダ 大きなかぶのスープ</p> 	<p>13 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 さごしの照り焼き ごまあえ 出雲しいたけのみそ汁 富有柿</p> 	<p>14 いなこめこ田舎米粉うどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 鯿のから揚げ こんぶあえ</p>	<p>15 秋の味覚いっぱいカレー 牛乳 ゆでたまご サラノパレタスのサラダ</p>
<p>18 ごはん 牛乳 イカのココロ揚げ 根菜サラダ なめこ汁</p>	<p>19 パン イチゴジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き パプリカのサラダ 肉団子のカレースープ</p>	<p>20 ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ かわりあえ 肉じゃが</p>	<p>21 クリームスパゲッティ ミニパンりんごパン(小中) 牛乳 ほうれん草オムレツ ツナサラダ</p>	<p>22 和食献立の日 ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ おろしあえ ゆばのおすいもの</p>
<p>25 ごはん 牛乳 しゅうまい(幼2小中3) 海藻サラダ 麻婆豆腐</p>  <p>大好き☆出雲!</p>	<p>26 セルフバーガー 丸パン ハンバーグの デミグラスソースかけ コールスローサラダ 牛乳 米粉のチャウダー</p>	<p>27 ごはん 牛乳 鮭の柚香焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁 みかんタルト</p> 	<p>28 きつねうどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 若鶏のから揚げ 大根のすのもの</p>	<p>29 ごはん 牛乳 鯖のおかか煮 磯香あえ みそけんちん汁</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
ものになるしょくひん



おもにからだのちようしを
ととのえるものになるしょくひん



おもにエネルギーの
もとになるしょくひん



幼稚園
小学校
中学校

1	金	牛乳 シルバー わかめ さつまあげ なまあげ あじふんまつ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな ピーマン	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	492 607 773
5	火	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	みずな きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ エリンギ スィートコーン	パン くろさとう マーマレード ドレッシング じゃがいも あぶら	515 629 806
6	水	牛乳 サバ ちくわ あじふんまつ かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ にんじん	こめ さとう ごま さといも	493 614 776
7	木	牛乳 ふたにく イカ ハム かまぼこ	きゃべつ たまねぎ ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ もやし にんじん きゅうり パナナ	ちゅうかめん こめ(中) こむぎこ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	490 606 822
8	金	牛乳 アジ なまあげ あじふんまつ みそ	もやし にんじん ほうれんそう かぶ しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	520 660 837
11	月	牛乳 ぎゅうにく ハム こんぶ かつおぶし たまご とうふ	うめぼし きゃべつ トマト きゅうり にんじん スィートコーン たまねぎ しいたけ みずな	こめ あぶら さとう でんぷん	506 636 808
12	火	牛乳 ふたにく ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン しめじ ブロッコリー きゃべつ スィートコーン かぶ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	パン チョコクリーム でんぷん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	513 634 784
13	水	牛乳 さごし みそ なまあげ あじふんまつ	ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん しょうが しいたけ こまつな かき	こめ ごま じゃがいも	493 629 787
14	木	牛乳 とりにく あぶらあげ カレイ こんぶ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	うどん こめ(中) さといも でんぷん こむぎこ あぶら こめこ	523 607 820
15	金	牛乳 ふたにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん しそ えだまめ きゅうり スィートコーン パプリカ レタス りんご エリンギ	こめ あぶら さつまいも ドレッシング	493 706 897
18	月	牛乳 イカ とりにく あじふんまつ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう レンコン きゅうり なめこ こまつな にんじん たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	527 696 889
19	火	牛乳 とりにく ハム ふたにく	きゃべつ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	パン イチゴジャム あぶら さとう でんぷん じゃがいも	498 601 796
20	水	牛乳 きびなご ふたにく がんもどき	ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり だいこん なす くり れんこん たまねぎ いんげん こんにゃく	こめ さとう こむぎこ こめこ でんぷん あぶら じゃがいも	529 671 862
21	木	牛乳 とりにく たまご まぐろみずに	たまねぎ にんじん エリンギ スィートコーン チンゲンサイ ほうれんそう レタス きゅうり りんご	スパゲッティ パン(小中) オリーブあぶら バター ごま ドレッシング	505 659 796
22	金	牛乳 ふたにく のやき ゆば	しょうが 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 こむぎこ でんぷん あぶら さとう	491 619 801
25	月	牛乳 ふたにく わかめ つのまた こんぶ かんてん とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ にんにく しいたけ にんじん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ドレッシング ごま さとう ごまあぶら	503 659 803
26	火	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ エリンギ きゅうり にんじん	パン じゃがいも パンこ でんぷん さとう ドレッシング バター こめこ	491 621 836
27	水	牛乳 サケ なつとう はんぺん ハム みそ	ゆず きゃべつ にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぎ みかん	こめ マヨネーズ タルト	526 677 831
28	木	牛乳 かまぼこ あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	うどん こめ(中) さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま	515 604 855
29	金	牛乳 サバ かつおぶし のり とりにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ あぶら さとう さつまいも でんぷん	504 628 814

～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。

