



今月の目標  
感謝して食事  
をしよう!



今月の出雲産食材  
米、牛乳、米粉、大根、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、さつまいも、こまつな、水菜、チンゲンサイ、たけのこ、富有柿



月	火	水	木	金	
<p>食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち</p>		<p>2日のスイートポテトは多伎小1、2年生さんが作った芋で作ります。</p>		<p>1</p> <p>秋深しごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の元気もりもりあげ</p> <p>三色あえ</p> <p>もみじ麩のおすまし</p> <p>りんご</p>	<p>2</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>スイートポテト</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのおろしソースかけ</p> <p>キムチあえ</p> <p>ぶた汁</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>白ハタのからあげ</p> <p>五目ナムル</p>	<p>7</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のレモン焼き</p> <p>レンコンサラダ</p> <p>ミニりんごパン</p>	<p>8</p> <p>ちらしずし</p> <p>牛乳</p> <p>うのはなコロッケ</p> <p>青菜とコーンのおひたし</p> <p>花麩のおすまし</p> <p>みかん</p>	<p>9</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>とうふグラタン</p> <p>りっちゃんのにんきサラダ</p> <p>レタスのスープ</p>	
<p>11月は『しまねふるさと給食月間』です。特に、12日～16日は出雲市や島根県内の食材を多く使って作ります。</p>					
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>生干しカレーのからあげ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>西浜いものサラダ</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>14</p> <p>おやこうどん</p> <p>牛乳</p> <p>さごしのピリからソースかけ</p> <p>おろしあえ</p> <p>さつまいものかりんとう</p>	<p>15 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>出雲ハムのフライ</p> <p>大根サラダ</p> <p>出雲野菜のみそ汁</p> <p>富有柿</p>	<p>16</p> <p>パン</p> <p>りんごごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>すごもり卵</p> <p>水菜のサラダ</p>	
<p>19</p> <p>そばとんぶり</p> <p>牛乳</p> <p>じゃこいりおひたし</p> <p>白玉みそ汁</p> <p>りんご</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>納豆サラダ</p> <p>里芋のみそ汁</p>	<p>21</p> <p>カレーやきそば</p> <p>牛乳</p> <p>ミンチカツ</p> <p>大根の中華サラダ</p> <p>蒸しパン</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>おでん</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2ヶ)</p> <p>もみのりあえ</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのかばやき</p> <p>切干大根のごますあえ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の梅肉焼き</p> <p>しろあえ</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>28</p> <p>みそキムチラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しシューマイ(2ヶ、3ヶ)</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>ミニあげパン</p>	<p>29</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>オレンジ</p>	<p>30</p> <p>キャロットパン</p> <p>牛乳</p> <p>たらのピザソース焼き</p> <p>りんごとレタスのサラダ</p> <p>パンプキンポターージュ</p>	

# たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
1 木	牛乳,とりにく,ぶたにく,とうふ わかめ	にんじん,しめじ,ほうれんそう,もやし えのきだけ,かいわれだいこん,りんご	こめ,むぎ,さつまいも,さとう,ごま,でんぷん こむぎ,あぶら,ごまあぶら,なまふ	669 862
2 金	牛乳,あじ,ベーコン,なまクリーム たまご	レタス,キャベツ,きゅうり,りぼんレタス しめじ,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ	パン,くろざとう,あぶら,さとう さつまいも,バター	763 950
5 月	牛乳,さんま,ぶたにく,とうふ,みそ	だいこん,はくさい,きゅうり,キムチ,にんじん ごぼう,チンゲンサイ,こんにゃく	こめ,むぎ,こむぎ,あぶら,さとう でんぷん	709 881
6 火	牛乳,ぶたミンチ,とうふ,みそ,ハタ やきぶた	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にら きゅうり,もやし,きくらげ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,あぶら,ごま	711 891
7 水	牛乳,ベーコン,ほたて,さけ	たまねぎ,にんじん,しめじ,レンコン あかピーマン,レタス,きゅうり	スパゲティ,バター,さとう,ごまあぶら マヨネーズ,ごま,パン,ドライりんご	664 901
8 木	牛乳,かまぼこ,かつおぶし,とうふ	にんじん,れんこん,ほししいたけ,キヌサヤ ほうれんそう,キャベツ,もやし,コーン,たけのこ たまねぎ,しいたけ,かいわれだいこん,みかん	こめ,むぎ,さとう,あぶら,やきふ	674 803
9 金	牛乳,とうふ,ベーコン,チーズ なまクリーム,たまご,ロースハム こんぶ,かつおぶし	エリンギ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり にんじん,トマト,レタス,えのきだけ,コーン	パン,チョコクリーム,こむぎ マヨネーズ,あぶら,さとう,でんぷん	705 842
12 月	牛乳,カレイ,ちくわ,とうふ,ツナ	はくさい,きゅうり,にんじん,コーン,ごぼう だいこん,ほししいたけ,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,こむぎ,あぶら,マヨネーズ さといも,でんぷん	603 761
13 火	牛乳,ぶたにく,ロースハム さつまあげ,とうふ,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ こまつな,しいたけ	こめ,むぎ,さつまいも,ドレッシング マヨネーズ	642 809
14 水	牛乳,たまご,さわら とりにく,のやきかまぼこ,わかめ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ねぎ,だいこん きゅうり,コーン	うどん,さとう,さつまいも,あぶら,バター はちみつ,みずあめ,くろざとう	667 804
15 木	牛乳,プレスハム,たまご,ささみ かつおぶし,わかめ,あぶらあげ とうふ,みそ	だいこん,きゅうり,あかピーマン しいたけ,チンゲンサイ,ねぎ,かき	こめ,むぎ,こむぎ,パン,あぶら,さとう さといも	663 814
16 金	牛乳,ぎゅうにく,なまクリーム たまご,ベーコン,チーズ ロースハム	たまねぎ,にんじん,エリンギ ほうれんそう,みずな,はくさい きゅうり,あかピーマン	パン,じゃがいも,さとう,ごまあぶら りんごジャム	761 946
19 月	牛乳,とりミンチ,ぶたミンチ ちりめんじゃこ,かつおぶし あぶらあげ,みそ	しょうが,さやいんげん,はくさい,ほうれんそう にんじん,えのきだけ,だいこん ごぼう,ねぎ,りんご	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,だんご	683 835
20 火	牛乳,とりにく,ロースハム,なっとう みそ,とうふ,あぶらあげ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,はくさい こまつな	こめ,むぎ,ごまあぶら,マヨネーズ さといも	629 799
21 水	牛乳,ぶたにく,ぶたミンチ,やきぶた	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,ピーマン きくらげ,だいこん,きゅうり	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,さとう ホットケーキのもと,ドライりんご	694 798
22 木	牛乳,とりにく,こんぶ,ごぼうてん ちくわ,うすらたまご,あぶらあげ シヤモ,たまご,あおのり もみのり,かつおぶし	だいこん,にんじん,ほうれんそう,キャベツ えのきだけ,こんにゃく	こめ,むぎ,さといも,さとう こむぎ,あぶら	688 891
26 月	牛乳,さば,ツナ,とりにく,とうふ	ほうれんそう,きゅうり,にんじん,ほしだいこん キャベツ,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎ,あぶら,さとう,ごま さといも,ごまあぶら,でんぷん	679 844
27 火	牛乳,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ	ほうれんそう,にんじん,しめじ,えのきだけ チンゲンサイ,ねぎ,たまねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,さとう,あぶら ごま,さつまいも	634 798
28 水	牛乳,ぶたにく,みそ やきぶた,きなこ	はくさい,キムチ,にんじん,こまつな,ねぎ キャベツ,チンゲンサイ,きくらげ	ちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,パン でんぷん,あぶら	688 837
29 木	牛乳,ぶたにく,たまご,ロースハム ひじき	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース キャベツ,こまつな,コーン,オレンジ	こめ,むぎ,ぶら,じゃがいも,さとう	685 855
30 金	牛乳,まだら,チーズ,なまクリーム	たまねぎ,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり りんご,かぼちゃ,パセリ,にんじん	パン,さとう,あぶら	683 856

