



11月こんだてひょう



令和元年(2019) 11月発行
出雲市立 多伎学校給食センター

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>まいにちの食事は、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>1 チーズパン 牛乳 ニギスフライ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ スイートポテト</p> <p>多伎小1・2年が作ったさつま芋で作りました。</p>				
<p>しまね・ふるさと給食月間</p>	<p>5 あおな 青菜ごはん 牛乳 かぼちゃ挽肉サンドフライ ツナ入りおひたし むらくも汁</p>	<p>6 ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ オムレツ グリーンサラダ</p>	<p>7 あきふか 秋深しごはん 牛乳 さごしの塩麹焼き りっちゃんの元気サラダ ゆばのおすまし</p>	<p>8 セルフバーガー まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースに煮 コールスローサラダ キャロットポタージュ</p>
<p>11 ごはん 牛乳 豚肉の美味しいみそ炒め 西浜芋のサラダ こまつな小松菜のみそ汁</p>	<p>12 ごはん 牛乳 さごしのレモン醤油かけ かぼちゃのうま煮 かきたま汁</p>	<p>13 しお 塩ラーメン 牛乳 ビッグシューマイ(1ヶ、2ヶ) チンゲンサイのナムル だいがくいも 大学芋</p>	<p>14 おいしい出雲一日 ごはん 牛乳 サイコロステーキ ヤーコンサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁 ふゆうがき 富有柿</p>	<p>15 パン ブルーベリージャム 牛乳 あじの香味フライ こまつな小松菜サラダ さつま芋とベーコンのスープ</p>
<p>18 ごはん 牛乳 ハマチの白みそかけ にしき 錦あえ だいこん 大根のみそ汁</p>	<p>19 てまきずし たまごやき ウィンナー のやき ツナサラダ 牛乳 きのこ汁</p>	<p>20 おむすび 牛乳 たまごうどん あかうお なんぼんづ 赤魚の南蛮漬け だいこん 大根のごまマヨサラダ</p>	<p>21 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびのパリパリあげ かいそう 海草サラダ りんご</p>	<p>22 パン チョコクリーム 牛乳 こめこ 米粉のパンプキングラタン はなやさい 花野菜のサラダ にく 肉だんごのカレースープ</p>
<p>25 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 きりぼしだいこん 切干大根のごますあえ すいとん汁</p>	<p>26 ごはん 牛乳 豚キムチ なっとう 納豆サラダ はくさい 白菜のみそ汁</p>	<p>27 みそラーメン 牛乳 パリパリ春巻き ちゅうかあ 中華和え ミニりんごケーキ</p> <p>てづくり</p>	<p>28 きのことたっぷりカレー 牛乳 ゆで卵のしょうゆ煮 ブロッコリーサラダ りんご</p>	<p>29 キャロットパン 牛乳 タンドリーチキン みずな だいこん 水菜と大根のサラダ コンソメスープ キウイ</p>



※都合により献立を変更することがあります。

たべもののはたらき

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 金	牛乳 おきギス ウィナー なまクリーム たまご	レタス あかピーマン みずな きゅうり しめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	パン さとう あぶら さつまいも バター	744 919
5 火	牛乳 かつおぶし たまご とうふ ツナ	かぼちゃ はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	634 781
6 水	牛乳 ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ エリンギ ピーマン トマト レタス キャベツ きゅうり リボンレタス	パン さとう オリーブオイル あぶら	639 811
7 木	牛乳 さごし ロースハム こんぶ かつおぶし ゆば はんぺん	にんじん キャベツ きゅうり トマト コーン たまねぎ しめじ かいわれだいこん	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	613 745
8 金	牛乳 ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん あかたまねぎ リボンレタス コーン エリンギ	パン さとう ドレッシング じゃがいも バター	735 882
11 月	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム あつあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さつまいも ドレッシング マヨネーズ	650 814
12 火	牛乳 さわら とりにく たまご かまぼこ	かぼちゃ にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう	680 844
13 水	牛乳 やきぶた ぶたにく	にんじん もやし ねぎ コーン 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 さつまいも あぶら みずあめ ごま	702 809
14 木	牛乳 きゅうにく あつあげ みそ	ヤーコン あかピーマン キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ ぶどうがき	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	677 839
15 金	牛乳 アジ ロースハム ひじき ベーコン	キャベツ こまつな にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ	パン あぶら さとう さつまいも	653 798
18 月	牛乳 はまち たまご あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう こまつな キャベツ きくらげ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	こめ さとう ごま	652 805
19 火	牛乳 のり たまご のやき ウィナー とうふ えび ツナ	きゅうり にんじん キャベツ しめじ しいたけ えのきだけ ねぎ たまねぎ	こめ さとう マヨネーズ さといも	660 795
20 水	牛乳 たまご かまぼこ あかうお ロースハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ あかピーマン だいこん きゅうり コーン	こめ うどん こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま	660 815
21 木	牛乳 ぶたミンチ とうふ みそ えび かいそう	たまねぎ にんじん ほしいたけ たら キャベツ きゅうり りんご	こめ ごまあぶら さとう あぶら ドレッシング	673 837
22 金	牛乳 ベーコン チーズ ミートボール	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん パセリ	パン チョコクリーム マカロニ バター こめこ じゃがいも	721 870
25 月	牛乳 さんま ツナ あぶらあげ みそ	ほうれんそう きゅうり にんじん ほしだいこん キャベツ えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう すいとん	646 778
26 火	牛乳 ぶたにく ロースハム なっとう みそ さつまあげ とうふ	たまねぎ はくさいキムチ あかピーマン たら ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ	662 836
27 水	牛乳 ぶたにく みそ やきぶた たまご なまクリーム	にんじん しなちく もやし ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ りんご	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ホットケーキミックス	714 826
28 木	牛乳 とりにく スkimミルク たまご ロースハム かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきだけ グリンピース ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン	こめ あぶら じゃがいも さとう	669 840
29 金	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム ベーコン	みずな だいこん きゅうり あかピーマン たまねぎ エリンギ リボンレタス キウイフルーツ	パン じゃがいも さとう	649 845



