



# 11月こんだてひょう








令和2年(2020) 11月発行  
出雲市立 出雲 学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん ぎゅう にゅう 牛乳 豚肉のバーベキュー ソースかけ おかかあえ かぶのみそ汁 	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <b>しまね・ふるさと 給食月間</b> </div> 『美味しまね認証』は、農林産物 を作る人が、食べ物の安全や環 境を守ることなどに気を配り、より 良い生産を行っている証です。 今月のしいたけとねぎは、『美味 しまね認証』の食材です。	<b>4</b> ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 根菜サラダ だんご汁 	<b>5</b> ゆかりごはん 牛乳 メンチカツ アーモンドあえ けんちん汁 	<b>6</b> パン ブルーベリージャム  牛乳 ホキのレモンソースかけ 青じそドレッシング サラダ ビーフシチュー
<b>9</b> ごはん 牛乳 さけの塩焼き カラフルサラダ なめこ汁	<b>10</b> 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョウザ (幼・小2こ、中3こ) 中華あえ	<b>11</b> ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁 	<b>12</b> カレーライス 牛乳 トマトオムレツ 海そうサラダ 	<b>13</b> <b>神西小学校・</b> <b>大社中学校希望献立</b> 黒糖パン  牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ エービーシー ABCスープ みかんゼリー

**特別栽培米  
ウィーク!**



特別栽培米は、農薬や化学肥料をなるべく減らして、特別に栽培しているお米です。出雲市内の学校給食用に出雲市斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「米米田んぼ」で作られています。今年度は、11月16日～27日と2月8日～19日を『特別栽培米ウィーク』として、出雲市内全体の学校給食で「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。味わっていただきましょう。



<b>16</b> ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 水菜のサラダ 豚汁	<b>17</b> きつね米粉うどん 赤飯おむすび(幼なし) 牛乳 はたはたのから揚げ ふるさとドレッシング サラダ	<b>18</b> <b>出雲市共通献立</b> 縁結びごはん 牛乳 あじの香味フライ ごまあえ  しじみ汁 ヨーグルト	<b>19</b> <b>おいしい出雲の一日</b> ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き すのもの かきたま汁  かき 柿	<b>20</b> パインパン  牛乳 鶏肉の いちじくソース焼き 西浜いもの ホクホクサラダ ミネストローネ
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <b>今月から</b>  <b>「出雲市共通献立」を</b>  <b>月に1回程度、実施します。</b> </div> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; text-align: center;"> <b>出雲市共通献立</b> </div> 	<b>24</b> スパゲッティミートソース ミニレーズンパン (幼なし) 牛乳 ハムステーキ ごまドレサラダ	<b>25</b> わかめごはん 牛乳 いかの天ぷら 切り干大根のごますあえ さつまいものみそ汁	<b>26</b> ごはん 牛乳 さばのごまがらめ こんぶあえ 肉じゃが	<b>27</b> パン りんごジャム 牛乳 スパイシーチキン レタスとコーンのサラダ ポトフ

**今月の給食目標 感謝して食べよう**

わたしたちは、生き物の命をいただいて、生きています。  
 また、食事が目の前に届くまでには、農家の人や料理を作る人など、たくさん  
 の人が関わっています。  
 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、  
 のこさず食べましょう。

※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

おもに体をつくる  
もとになる食品



おもに体の調子を  
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの  
もとになる食品



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

2	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ あじ みそ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん さとう	509 641 804
4	水	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ あじ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり こまつな	ごはん ごま ドレッシング こむぎこ でんぷん じゃがいも	554 683 863
5	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	しそ たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら アーモンド	526 632 798
6	金	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく	レモン キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ こまつな にんじん トマト	パン ブルーベリージャム でんぷん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	582 704 833
9	月	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ あじ みそ	レタス キャベツ スイートコーン きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん ドレッシング じゃがいも	503 638 793
10	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき かまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ねぎ にんにく キャベツ にら きゅうり	ごはん ちゅうかめん でんぷん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	486 634 796
11	水	ぎゅうにゅう さんま ハム とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう きゅうり にんじん こんにやく ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ さとも	533 693 843
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ こんぶ とさかのり ぶのり	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく トマト キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごま ドレッシング	517 673 844
13	金	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ	パン ころざとう パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん マカロニ みかんゼリー	588 714 864
16	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ あぶらあげ みそ	たまねぎ レタス みずな きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん でんぷん さとう ドレッシング さとも	495 626 802
17	火	ぎゅうにゅう あずき あぶらあげ かまぼこ はたはた ハム	にんじん こまつな ねぎ きゅうり ブロッコリー パプリカ いちじく ゆず	せきはん うどん でんぷん パンこ あぶら ドレッシング	595 632 763
18	水	ぎゅうにゅう とびうお こんぶ あじ しじみ みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ パセリ はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごま	544 644 800
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ かき	ごはん さとう でんぷん	528 677 836
20	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいや	パイナップル きゅうり スイートコーン にんにく かぶ たまねぎ トマト こまつな	パン さとう いちじくジャム さつまいも マヨネーズ	513 678 837
24	火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	ほしぶどう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン	パン スパゲッティ バター こむぎこ ごま ドレッシング	559 710 896
25	水	ぎゅうにゅう わかめ いか まぐろ あぶらあげ あじ みそ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも	524 662 824
26	木	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	536 657 800
27	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レタス きゅうり スイートコーン たまねぎ れんこん だいこん にんじん いんげん	パン りんごジャム ごま ドレッシング でんぷん じゃがいも	523 652 808
30	月	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ あじ みそ	かぼちゃ たまねぎ スイートコーン だいこん きゅうり はくさい ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	506 657 794

## ～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、さつまいも(西浜いも)、さとも、パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ、だいこん、トマト、はくさい、かき が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。