



# 11月こんだてひょう



令和6年(2024) 11月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標「感謝して食べよう」</b></p> <p>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、おいしい食事が食べられるのは、農家の人や料理を作る人など、多くの人に支えられているからです。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、残さず食べるようにしましょう。</p>		<p>11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。 島根県や出雲市で作られた食材を積極的に使用したり、「美味しまね認証」を取得した食材を使用したりします。</p> 		<p>1 セルフバーガー 丸パン メンチカツ カラフルサラダ 牛乳 ミネストローネ</p>
	<p>5 とんこつラーメン おむすび(小・中) 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) 野菜の中華あえ</p>	<p>6 ごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 西条柿</p> 	<p>7【荒木小・蓬場小 希望献立】 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 納豆サラダ 豚汁</p>	<p>8 パン いちごジャム 牛乳 ホキの香草あげ レタスとコーンのサラダ 根菜スープ</p>
<p><b>特別栽培米ウィーク(11月11日~22日)</b></p> <p>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、6月・11月・2月の年3回(2週間ずつ)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。</p>				
<p>11 ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 水菜のサラダ 秋野菜のみそ汁</p>	<p>12 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 さわらの塩こうじ焼き キャベツのごまあえ ミニトマト(2個)</p> 	<p>13 ごはん 牛乳 カレイのからあげ 大根とのやきの酢の物 かきたま汁</p> 	<p>14 西浜いもの カレーライス 牛乳 ベークドフランク パプリカのサラダ</p>  	<p>15【おいしい出雲の一日】 黒糖パン 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ ブロッコリーのサラダ かぶのコンソメスープ</p> 
<p>18 ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼1尾、小・中2尾) 春雨サラダ じゃがいものみそ汁</p>	<p>19 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 いかのコロコロあげ グリーンサラダ</p>	<p>20【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 豚肉の竜田あげ おかかあえ 大根のみそ汁</p> 	<p>21【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ もみのりおひたし のっぺい汁</p> 	<p>22 パン 牛乳 ほうれん草オムレツ コールスローサラダ カレースープ</p>
<p>25 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 根菜サラダ なめこ汁</p>	<p>26 みそラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 三色あえ</p>	<p>27 ごはん 牛乳 あじのかば焼き かわりあえ 花心のすまし汁</p>	<p>28 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのツナあえ おでん</p> 	<p>29 パン 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ 大根サラダ かぼちゃのポタージュ</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

**おもに体をつくる  
もとなる食品**

**おもに体の調子を  
整えるもとなる食品**

**おもにエネルギーの  
もとなる食品**

幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

1	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ レタス パプリカ キャベツ きゅうり にんにく かぶ にんじん トマト セロリ	パン パンこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	513 629 770
5	火	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら	453 616 761
6	水	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	ゆず だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ かき	ごはん ドレッシング	465 591 757
7	木	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ハム みそ とうふ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	529 709 859
8	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	バジル レタス きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ れんこん こまつな	パン いちごジャム でんぷん あぶら じゃがいも	481 617 774
11	月	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	レタス みずな きゅうり スイートコーン だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ドレッシング さつまいも	523 657 833
12	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし ミニトマト	うどん ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	460 625 754
13	水	ぎゅうにゅう カレイ のやき たまご とうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう	458 584 768
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく きゅうり パプリカ キャベツ	ごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん ドレッシング	532 686 864
15	金	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい かぶ さやいんげん	パン くるざとう いちじくジャム でんぷん ごま ドレッシング	454 608 765
18	月	ぎゅうにゅう ししゃも ハム あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん マロニー ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	442 580 748
19	火	ぎゅうにゅう ベーコン いか	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん あぶら バター こむぎこ でんぷん パンこ ドレッシング	517 729 886
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	ごはん でんぷん あぶら	487 615 778
21	木	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ	だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぷん	450 574 750
22	金	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	パン さとう でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも	467 605 762
25	月	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ みそ	にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん ごま ドレッシング	474 599 761
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく ほうれんそう もやし	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん こむぎこ ごま ごまあぶら	457 666 803
27	水	ぎゅうにゅう あじ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん なす れんこん なたまめ しそ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ふ	462 594 739
28	木	ぎゅうにゅう いわし まぐろ とりにく さつまあげ うずらたまご みそ	うめ キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	ごはん さとう でんぷん ごま さといも	505 637 782
29	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん スイートコーン かぼちゃ パセリ	パン でんぷん さとう あぶら バター	520 668 825

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、さといも、きゅうり、こまつな、チンゲンサイ、ミニトマト、  
パプリカ、ブロッコリー、しいたけ、みずな、西浜いも、西条柿

