

# 11月こんだてひょう



2018年 11月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ もくひょう <b>今月の目標</b> かんしゃ しよくじ <b>感謝して食事をしよう</b></p> <p>みなさんが給食を食べるまでには、作る人の苦勞や努力があります。また、食べ物は、自然の恵みである、植物や動物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。</p>	<p><b>今月の地元食材</b> 米、牛乳、たまご、みそ、さわら、きゅうり、青ねぎ、白ねぎ、小松菜、大根、チンゲンサイ、生しいたけ、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、富有柿、里いもは地元食材を使用する予定です。</p>	<p><b>11月は食育月間です。今月は出雲市産や島根県産の食材をたくさんとり入れています。</b></p>	<p>1 とり 鶏そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそうのごまマヨあえ わかめスープ</p>	<p>2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの竜田揚げ アーモンドあえ だいこん 大根のみそ汁</p>
<p>5 アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこソース ハムサラダ パンプキンスープ</p>	<p>6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>7【北浜小希望献立】 きたはましょうきぼうこんだて ごまみそタンタンめん わかめおむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 シュウマイ ようしょう ちゅう (幼小2ケ、中3ケ) やさい 野菜のこんぶあえ さつまいも くり と栗のタルト</p>	<p>8 チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 バイクドウィンナー よう しょうちゅう (幼1ケ、小中2ケ) ポテトサラダ カレースープ</p>	<p>9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかば焼き風 いそかあえ けんちん汁</p>
<p>12 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のいちじくソース焼き いずも 出雲パプリカのサラダ かぶのクリームシチュー</p>	<p>13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁</p>	<p>14 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き だいこん 大根のごまマヨサラダ</p>	<p>15 ブロッコリーのカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものごまフライ ようしょう ちゅう (幼小2ケ、中3ケ) キャベツのツナあえ</p>	<p>16【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのソースフライ こまつな 小松菜のおひたし いずも 出雲しいたけのみそ汁 ふゆうがき 富有柿</p>
<p>19 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ フルーツヨーグルト ポトフ</p>	<p>20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ ようしょう ちゅう (幼小2ケ、中3ケ) き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ マーボー豆腐</p>	<p>21 ホワイトスパゲッティ こがた 小型のレーズンパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き ツナ だいこん と大根のサラダ</p>	<p>22【和食の日献立】 わしよく ひ こんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまがらめ おかかあえ すいとん汁</p>	<p>23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 いずも 出雲市産の野菜</p>
<p>26 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ レモンドレッシングサラダ しろはなまめ 白花豆のポターージュ</p>	<p>27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ さんしよく 三色あえ さつまいものみそ汁</p>	<p>28【向陽中学校 こうようちゅうがっこう 職場体験献立】 しよくばたいけんこんだて みそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚キムチ ちゅうかふう 中華風サラダ こめこ 米粉のカップケーキ★</p>	<p>29【ブラジル料理献立】 りょうりこんだて アホイス★ (ブラジル風ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 チキンソテー トマトソースかけ レタスとツナのサラダ フェジョア★</p>	<p>30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのゆずみそ煮 なっとう 納豆サラダ のっぺい汁</p>

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)