



# 11月こんだて写真



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
<b>今月の目標</b> <b>感謝して食事をしよう</b>  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。	<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。	<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>  	1  とりそぼろごはん 牛乳 ほうれんそうのごまマヨあえ わかめスープ	2  ごはん 牛乳 さけの竜田揚げ アーモンドあえ 大根のみそ汁
5  アップルパン 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	6  ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう 小松菜と厚揚げのみそ汁	7【北浜小希望献立】  ごまみそタンタンめん わかめおむすび(幼なし) 牛乳 シュウマイ(幼小2ケ、中3ケ) 野菜のこんぶあえ さつまいもと栗のタルト	8  チキンライス 牛乳 バイクドウィナー(幼小1ケ、小中2ケ) ポテトサラダ カレースープ	9  ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 いそかあえ けんちん汁
12  黒糖パン 牛乳 豚肉のいちじくソース焼き 出雲パプリカのサラダ かぶのクリームシチュー	13  ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	14  きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 鶏肉の香味焼き 大根のごまマヨサラダ	15  ブロッコリーのカレーライス 牛乳 さつまいものごまフライ(幼小2ケ、中3ケ) キャベツのツナあえ	16【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 あじのソースフライ 小松菜のおひたし 出雲しいたけのみそ汁 富有柿
19  チーズパン 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	20  ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(幼小2ケ、中3ケ) 切り干し大根のサラダ マーボー豆腐	21  ホワイトスパゲッティ 小型のレーズンパン(幼なし) 牛乳 さけのハーブ焼き ツナと大根のサラダ	22【和食こんだての日】  ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ おかかあえ すいとん汁	23 勤労感謝の日 
26  パン チョコクリーム 牛乳 メンチカツ レモンドレッシングサラダ 白花豆のポタージュ	27  ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 三色あえ さつまいものみそ汁	28【向陽中職場体験献立】  みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 豚キムチ 中華風サラダ 米粉のカップケーキ★	29【ブラジル料理献立】  アホイス★(ブラジル風ごはん) 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★	30  ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 納豆サラダ のっぺい汁

※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)

