



# 11月こんだてひょう



令和元年(2019) 11月発行  
出雲市立平田 学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p><b>今日の給食目標</b> <b>感謝して食事をしよう</b></p> <p>毎日の食事には、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><b>感謝の心を大切に</b> </p>					
<p><b>今日の給食目標</b></p> <p>毎日の食事には、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><b>感謝の心を大切に</b> </p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の甘酢あん</p> <p>いそかあえ</p> <p>すいとん汁</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのかば焼き風</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>小松菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>(幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>おかかあえ</p>	<p>7</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいものごまフライ</p> <p>(幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p>	<p>8</p> <p>【向陽中学校職場体験献立】</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉の香味焼き</p> <p>納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>ヨーグルト</p>
<p><b>今日の地元食材</b></p> <p>米、牛乳、たまご、みそ、とうふ、油揚げ、厚揚げ、きゅうり、青ねぎ、小松菜、大根、チンゲンサイ、生しいたけ、キャベツ、パプリカ、富有柿、西浜いもは地元食材を使用する予定です。</p>	<p>11</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のいちじくソース焼き</p> <p>出雲パプリカのサラダ</p> <p>西浜いものクリームシチュー</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのカレー揚げ</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>13</p> <p>親子うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ごまじゃこびたし</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>15【おいしい出雲の一日】</p> <p>菜めし</p> <p>牛乳</p> <p>あじのソースフライ</p> <p>西浜いものサラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>富有柿</p>
<p>18</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉コロッケ</p> <p>レタスとツナのサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけのピリ辛照り焼き★</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>秋野菜のみそ汁</p>	<p>20【平田小学校希望献立】</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>梅おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の唐揚げ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>(幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>三色あえ</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>22【和食献立の日】</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの生姜焼き</p> <p>おからの炒め煮</p> <p>かきたま汁</p>	
<p>25</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャロットスープ</p>	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのねぎみそかけ</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>だんごのすまし汁</p>	<p>27</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>小型のレーズンパン</p> <p>(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>バイクドチキンウィンナー★</p> <p>(幼1ケ、小中2ケ)</p> <p>ほうれんそうのごま酢あえ</p>	<p>28</p> <p>カレーそばごはん</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>春雨スープ</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)



# たべものののほたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ ちょうし</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	金	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん さつまいも こむぎこ	(幼) 505 (小) 660 (中) 823
5	火	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	きりほしだいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	(幼) 556 (小) 665 (中) 849
6	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき かつおぶし	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	ちゅうかめん ごはん でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ	(幼) 521 (小) 688 (中) 857
7	木	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん プロックリー キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも さとう さつまいも ごま パンこ	(幼) 532 (小) 657 (中) 849
8	金	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なっとう ハム みそ とりにく とうふ ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さとう マヨネーズ	(幼) 544 (小) 680 (中) 859
11	月	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン きなこ	キャベツ パプリカ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	パン さとう さつまいも あぶら いちじくジャム	(幼) 533 (小) 662 (中) 793
12	火	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ とうふ みそ	きゅうり ほうれんそう とうもろこし だいこん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ	(幼) 514 (小) 631 (中) 808
13	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ かぼちゃ	うどん でんぷん ごはん あぶら ごま パンこ	(幼) 474 (小) 641 (中) 803
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	ごぼう にんじん グリンピース ねぎ だいこん	ごはん ごまあぶら さとう ごま さといも でんぷん	(幼) 509 (小) 645 (中) 826
15	金	ぎゅうにゅう あじ ハム かまぼこ わかめ	きゅうり はくさい にんじん たまねぎ ねぎ かき だいこな	ごはん あぶら さつまいも ごま パンこ マヨネーズ	(幼) 543 (小) 664 (中) 832
18	月	ぎゅうにゅう まぐろ ウィンナー ぶたにく	レタス きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	パン あぶら じゃがいも パンこ チョコクリーム	(幼) 526 (小) 630 (中) 779
19	火	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	ごはん さとう ごま さつまいも	(幼) 471 (小) 606 (中) 753
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こんぶ	もやし はくさい にんじん こまつな キャベツ きゅうり うめ	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん さつまいも くり こめこ	(幼) 531 (小) 712 (中) 847
21	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たまねぎ しめじ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ	(幼) 551 (小) 680 (中) 888
22	金	ぎゅうにゅう さば おから とりにく さつまあげ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	(幼) 485 (小) 601 (中) 775
25	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく だいず きんときまめ	きゅうり プロックリー キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン くるぎとう さとう じゃがいも あぶら	(幼) 470 (小) 619 (中) 771
26	火	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	ねぎ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう もち マヨネーズ	(幼) 544 (小) 670 (中) 858
27	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース ほしぶどう ほうれんそう キャベツ	スパゲッティ あぶら パン ごま さとう	(幼) 536 (小) 696 (中) 818
28	木	ぎゅうにゅう とりにく だいず きんときまめ とうふ みそ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう アーモンド さつまいも	(幼) 503 (小) 620 (中) 794
29	金	ぎゅうにゅう さんま ハム とりにく ぶたにく	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん	ごはん じゃがいも はるさめ マヨネーズ	(幼) 500 (小) 643 (中) 820

学校給食では、幼稚園は510キロカロリー、小学校は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。