



# 11月こんだてひょう



令和2年(2020) 11月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2</b> キャロットパン 牛乳 ハンバーグ きのごソースかけ レモンドレッシング サラダ 野菜と豆のスープ	<b>しまね・ふるさと 給食月間</b> 『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などなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。 今月のしいたけと卵、18日と20日の葉ねぎは、『美味しまね認証』の食材です。	<b>4</b> ごまみそタンタン麺 おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 三色ナムル	<b>5</b> とりそぼろ丼 牛乳 ごぼうと パプリカのサラダ 厚揚げのみそ汁 	<b>6</b> ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け アーモンドあえ ぶた汁
<b>9</b> パン りんごジャム 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ ミネストローネ	<b>10</b> ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう こまつなと 厚揚げのみそ汁	<b>11</b> ブロccoliの クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン(幼なし) 牛乳 さわらのカレー揚げ レタスとささみのサラダ	<b>12</b> ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ 西浜いものサラダ とうふと わかめのスープ 	<b>13</b> あなご丼★ 牛乳 いそかあえ だんご汁 

**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す。



<b>16</b> 黒糖パン 牛乳 とり肉の いちじくソース焼き 出雲ブロッコリーの サラダ 秋野菜のスープ 	<b>17</b> <b>【おいしい出雲の一日】</b> ごはん 牛乳 さわらの香り揚げ のやきのおろしあえ 出雲しいたけのみそ汁 平田の富有柿 	<b>18</b> 親子うどん おむすび(幼なし) 牛乳 ハタハタのから揚げ ごまじゃこびたし	<b>19</b> 島根和牛の ハヤシライス 牛乳 オムレツ 出雲パプリカのサラダ 	<b>20【出雲市共通献立】</b> 縁結びごはん 牛乳 あじのソースフライ ごまあえ しじみ汁 ヨーグルト 
<b>24【和食の日献立】</b> 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き きり干し大根の ごま酢あえ 厚揚げのすまし汁	<b>25</b> ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 シュウマイ (幼小2ヶ、中3ヶ) 野菜のこんぶあえ	<b>26</b> ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 納豆サラダ さといものみそ汁 	<b>27</b> <b>【向陽中学校希望献立】</b> わかめごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃん元気サラダ かきたま汁 さつまいもと栗のタルト	

**今月から**  
**「出雲市共通献立」を**  
**月に1回程度、実施します。**

**出雲市共通献立**



**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。(★は新メニューです)



# たべものののはたらき

日	曜	おもにからだをつくるものになる食品 <small>からだ しょうじょ</small>	おもにからだの調子を整えるものになる食品 <small>からだ しょうじょ ととの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうじょ</small>	エネルギー (キロカロリー)
2	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ だいず きんときまめ ベーコン	にんじん ぶなしめじ たまねぎ レモン キャベツ きゅうり だいこん ブロッコリー とうもろこし	パン さとう あぶら	(幼) 488 (小) 646 (中) 794
4	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご ハム	ねぎ もやし にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま でんぷん ごはん あぶら さとう	(幼) 471 (小) 665 (中) 814
5	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ あつあげ みそ	さやいんげん ごぼう きゅうり パプリカ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま	(幼) 505 (小) 640 (中) 823
6	金	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ パプリカ こまつな もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとうアーモンド さつまいも	(幼) 519 (小) 631 (中) 806
9	月	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ まぐろ とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン りんごジャム あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	(幼) 530 (小) 650 (中) 818
10	火	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん こまつな たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	(幼) 568 (小) 677 (中) 866
11	水	ぎゅうにゅう とりにく さわら とりにく	たまねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん ほしびどう レタス きゅうり パプリカ	スパゲッティ あぶら パン こむぎこ でんぷん ドレッシング	(幼) 546 (小) 732 (中) 890
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ わかめ	きゅうり えだまめ はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも マヨネーズ	(幼) 517 (小) 653 (中) 839
13	金	ぎゅうにゅう あなご たまご かまぼこ のり とりにく あつあげ みそ	さやいんげん こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう もち	(幼) 502 (小) 633 (中) 815
16	月	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ かつおぶし ベーコン	ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい かぶ さやいんげん	パン くらさとう さとう あぶら いちじくジャム	(幼) 447 (小) 592 (中) 737
17	火	ぎゅうにゅう さわら のやき とうふ みそ	だいこん きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ ぶゆうがき	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 536 (小) 674 (中) 849
18	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ハタハタ 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	うどん でんぷん ごはん あぶら ごま	(幼) 435 (小) 614 (中) 753
19	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ パプリカ きゅうり	ごはん オリーブゆ さとう	(幼) 532 (小) 655 (中) 815
20	金	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ しじみ みそ ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ パセリ	ごはん あぶら ごま こむぎこ パンこ	(幼) 524 (小) 623 (中) 781
24	火	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あつあげ あずき	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう はくさい なめこ ねぎ	もちごめ ごはん さとう ごま	(幼) 487 (小) 594 (中) 740
25	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん こむぎこ	(幼) 513 (小) 673 (中) 845
26	木	ぎゅうにゅう さんま みそ なっとう ハム とうふ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ゆず	ごはん マヨネーズ さといも	(幼) 503 (小) 614 (中) 821
27	金	ぎゅうにゅう わかめ ささみ ハム こんぶ かつおぶし とうふ たまご チーズ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも くり こめこ パンこ	(幼) 599 (小) 730 (中) 877
30	月	ぎゅうにゅう ホキ まぐろ とりにく ぶたにく	キャベツ みずな きゅうり かぶ にんじん たまねぎ こまつな	パン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん ドレッシング	(幼) 506 (小) 655 (中) 798

学校給食では、幼稚園490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。

今月の地元食材 米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、厚揚げ、みそ、こまつな、かぶ、しいたけ、西浜いも  
きゅうり、トマト、葉ねぎ、白ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、富有柿、みずな、いちじくジャム

