



# 11月こんだて写真



令和6年(2024)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</p> <p>ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ キャベツのささみあえ とうふのすまし汁</p>
<p>【今月の地元食材】</p> <p>米 牛乳 とうふ 厚揚げ たまご 小松菜 しいたけ ブロッコリー サラノパレタス 西浜いも</p>	<p>5</p> <p>黒糖パン 牛乳 ローストチキン わかめとツナのサラダ マカロニスープ</p>	<p>6</p> <p>ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ(幼小2ケ、中3ケ) 中華サラダ</p>	<p>7【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ おかかあえ 大根のみそ汁</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 さけの香味揚げ 納豆サラダ もやしのスープ</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、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</p> <p>ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ アーモンドあえ 出雲しいたけのかきたま汁</p>	<p>12</p> <p>パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ サラノパレタスのサラダ パンブキンスープ</p>	<p>13</p> <p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 マグロカツ ブロッコリーサラダ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう はんぺんのすまし汁</p>	<p>15</p> <p>【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ いそかあえ 西浜いものみそ汁</p>
<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 さばの照り焼き 三色あえ のっぺい汁</p>	<p>19</p> <p>アップルパン 牛乳 とり肉の レモンソースかけ 海藻サラダ ミネストローネ</p>	<p>20</p> <p>みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 切り干し大根の酢の物</p>	<p>21【向陽中学校希望献立】</p> <p>わかめごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ りっちゃんの元気サラダ 春雨スープ さつまいもと栗のタルト</p>	<p>22</p> <p>タコライス 牛乳 キャベツのサラダ コンソメスープ</p>
<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 さわらのスパイス揚げ キャベツの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>パン きなこクリーム 牛乳 さけのハーブ焼き 大根のごまドレサラダ ポトフ</p>	<p>27</p> <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 チャブチェ★ 三色ナムル わかめスープ</p>	<p>29</p> <p>カレーライス 牛乳 チキンナゲット(幼小2ケ、中3ケ) かわりあえ</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。)



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだちようし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	金	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 513 (小) 624 (中) 793
5	火	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かつお ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	パン くるざとう さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも ドレッシング	(幼) 511 (小) 653 (中) 805
6	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	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) 515 (小) 678 (中) 843
7	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 482 (小) 613 (中) 784
8	金	ぎゅうにゅう さけ なつとう ハム みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ	(幼) 505 (小) 633 (中) 801
11	月	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん 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 さとうアーモンド	(幼) 524 (小) 648 (中) 822
12	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とりにく	レタス キャベツ とうもろこし たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	パン チョコクリーム さとう ドレッシング こむぎこ	(幼) 589 (小) 747 (中) 899
13	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ マグロ	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	うどん ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ	(幼) 443 (小) 614 (中) 771
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく はんぺん とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう	(幼) 479 (小) 608 (中) 775
15	金	ぎゅうにゅう あじ のり あつあげ みそ	こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも	(幼) 474 (小) 593 (中) 753
18	月	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ とりにく	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	(幼) 498 (小) 609 (中) 770
19	火	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ ベーコン だいす	りんご レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	パン こむぎこ あぶら さとう でんぷん	(幼) 502 (小) 659 (中) 816
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご かつお	もやし はくさい ねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう こむぎこ	(幼) 458 (小) 644 (中) 779
21	木	ぎゅうにゅう わかめ ハム こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	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 かぼちゃ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ こめこ パンこ くり さつまいも こむぎこ	(幼) 595 (小) 710 (中) 886
22	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング でんぷん	(幼) 482 (小) 614 (中) 776
25	月	ぎゅうにゅう さわら かつお あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 509 (小) 633 (中) 801
26	火	ぎゅうにゅう さけ ハム ウインナー	だいこん きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	パン きなこクリーム ごま ドレッシング	(幼) 504 (小) 628 (中) 757
27	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん あぶら ごはん こむぎこ ドレッシング じゃがいも こめこ	(幼) 515 (小) 705 (中) 834
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう もやし	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 466 (小) 596 (中) 751
29	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん りんご なたまめ しそ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぷん	(幼) 537 (小) 666 (中) 863

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。