



11月こんだて写真



令和7年(2025) 11月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
	 パン いちごジャム 牛乳 さけのハーブ焼き コーンサラダ コンソメスープ	 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あじの香味フライ 中華サラダ	 ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き アーモンドあえ 大根のみそ汁	 カレーライス 牛乳 バイクドフランクフルト 水菜のサラダ
10【出雲市共通献立】  ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 三色あえ 西浜いものみそ汁	11  丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ サラノバレタスのサラダ ミネストローネ	12  クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーのサラダ	13  ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き いそかあえ けんちん汁	14【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 あじの甘酢あんかけ 青じそドレッシングサラダ かきたま汁
17  ごはん 牛乳 とり肉の青のり揚げ おかかあえ 春雨スープ	18【平田小希望献立】  パン 牛乳 ぶた肉のみそ焼き りっちゃんの元気サラダ ABCスープ さつまいもと栗のタルト	19  きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 カツオカツ ごまあえ	20  タコライス 牛乳 レモンドレッシング サラダ かぶのスープ	21  ごはん 牛乳 さけの塩麴焼き 納豆サラダ すいとん汁
24  ※都合により献立を変更することがあります。	25  黒糖パン 牛乳 オムレツ ハムサラダ ポトフ	26  しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 大根のごまドレサラダ	27  ごはん 牛乳 チャプチェ 中華あえ わかめスープ	28 写真がありません ごはん 牛乳 さばのおろしかけ キャベツのささみあえ ぶた汁

今月の給食目標【感謝して食べよう】

『いただきます』『ごちそうさま』

わたしたちは、米、肉や魚、野菜などのさまざまな命をいただいて生きています。命を与えてくれた生きものへの感謝、食事ができるまでに関わってくださった方への感謝の気持ちが込められています。

『マナーを守って食べる』

食べものを大切に、マナーを守って食べることも、感謝の気持ちを伝える大切な方法です。



特別栽培米ウィーク(10日～21日)

特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農薬や化学肥料をなるべく減らして作られています。味わっていただきましょう。

いずも子どもウィーク(9日～23日)

家族と一緒に料理をしたり、みんなで食卓を囲み「おいしいね」を共有する機会にしてみませんか。

11月は、『しまね・ふるさと給食月間』です。みなさんの住んでいる出雲市や島根県で作られた食材を知り、味わうことで、今よりももっとこの地域を好きになってほしいと願っています。食べものの安全だけでなく、働く人の安全や周りの環境を守ることに気を配って作られている〈美味しまね認証〉を受けた食材も使用します。献立表や毎日の給食でみつめてみてください。



たべものののはたらき



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 おもに体の調子を整えるもとになる食品	からだちようし おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (和カロリー)
4	火	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー パジル パセリ	パン いちごジャム あぶら さとう じゃがいも でんぶん	(幼) 430 (小) 547 (中) 667
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ こまつな キャベツ パセリ	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま パンこ こむぎこ	(幼) 452 (小) 608 (中) 735
6	木	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん マーメイド アーモンド さつまいも	(幼) 469 (小) 595 (中) 755
7	金	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハム	たまねぎ にんじん りんご キャベツ みずな ブロッコリー	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	(幼) 547 (小) 693 (中) 841
10	月	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	(幼) 499 (小) 616 (中) 782
11	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお	レタス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	パン でんぶん ドレッシング マカロニ	(幼) 428 (小) 545 (中) 671
12	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 ブロッコリー キャベツ	ソフトめん ごはん あぶら ドレッシング こむぎこ さとう	(幼) 484 (小) 642 (中) 779
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ	こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら	(幼) 417 (小) 534 (中) 676
14	金	ぎゅうにゅう あじ とうふ たまご	ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	(幼) 441 (小) 546 (中) 697
17	月	ぎゅうにゅう とりにく あおのり かつおぶし ウィナー わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ	(幼) 443 (小) 568 (中) 718
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも タルト	(幼) 569 (小) 710 (中) 850
19	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん ごはん あぶら パンこ さとう こむぎこ ごま	(幼) 410 (小) 565 (中) 709
20	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお ウィナー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし かぶ レモン こまつな	ごはん あぶら さとう	(幼) 423 (小) 543 (中) 691
21	金	ぎゅうにゅう さけ なっとう ハム みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ	ごはん マヨネーズ さといも すいとん	(幼) 482 (小) 596 (中) 759
25	火	ぎゅうにゅう たまご ハム ウィナー	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン くろざとう さとう あぶら じゃがいも	(幼) 462 (小) 593 (中) 711
26	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご かつお	もやし たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまドレッシング こむぎこ でんぶん	(幼) 423 (小) 613 (中) 740
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお ベーコン わかめ	にんじん ビーマン たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	(幼) 439 (小) 562 (中) 706
28	金	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく とうふ みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん さつまいも	(幼) 526 (小) 638 (中) 810



こんげつ じもとしくさい
今月の地元食材

こめ ぎゅうにゅう とうふ あつあげ あぶらあげ たまご ブロッコリー サラノバレタス 西浜いも ねぎ しいたけ

