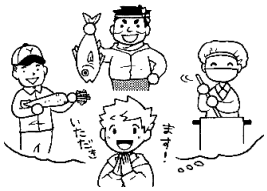
11月こんだてひょう

大好き☆出雲!

令和8年(2026)11月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 大根のしそあえ のっぺい汁		4 クリームスパゲッティ おむすび（幼なし） 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ	5 さばそぼろ丼 牛乳 いそかあえ 根菜汁	6 菜飯 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ おかかあえ とうふのすまし汁
9 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 納豆サラダ けんちん汁	10 アップルパン 牛乳 さわらの レモンペッパー焼き 大根のごまドレサラダ ポークビーンズ	11 塩ラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 揚げギョウザ （幼小２こ、中３こ） 中華サラダ	12 ごはん 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ キャベツの甘酢あえ すいとん汁	13 ごはん 牛乳  さんまの塩焼き アーモンドあえ ごまキムチ汁
16【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 いわしの香味フライ 西浜いものサラダ しじみ汁	17 パン ブルーベリージャム 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	18 肉うどん おむすび（幼なし） 牛乳 あじフライ きゅうりの甘酢あえ	19 西浜いもの カレーライス 牛乳 オムレツ サラノバレタスのサラダ	20 ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎソースがけ キャベツのおひたし 出雲しいたけの かきたま汁
	24 黒糖パン 牛乳 ホキのバジルフライ ささみサラダ ポトフ	25 スパゲッティミートソース おむすび（幼なし） 牛乳 さけのレモンソースがけ グリーンサラダ	26 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ 海藻サラダ はんぺんのすまし汁 りんごのタルト	27【向陽中学校希望献立】 ごはん 牛乳 とりのからあげ りっちゃんの元気サラダ ABCマカロニスープ
30【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				

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標『感謝して食べよう』

気持ちを込めて言っていますか？「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」

私たちは、食べ物の命をいただき、食に関わる多くの人のおかげで食事をすることができます。

そのため、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはもちろん、給食当番さんやお家の人など、身近な人への「ありがとう」の気持ちを言葉にして伝えることも大切にしたいですね。



11月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

給食を通して出雲のおいしい食材を知り、味わうことで、ふるさと出雲のすばらしさを再発見して欲しいと願っています。

１１月は、出雲市産の米、牛乳、卵、しじみ、西浜いも、しいたけ、ねぎ、ブロッコリーなどの旬の野菜をいただきます！

また、１１月16日～27日は、斐川町の米米たんぼで育てられた、減農薬の『特別栽培米きぬむすめ』を提供します！







たべもののはたらき








日	曜	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	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)
2	月	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ ハム　とうふ　とりにく	だいこん　きゅうり　にんじん ごぼう　ねぎ　しそ	ごはん　さとう　あぶら　でんぷん さといも	（幼）471 （小）598 （中）752
4	水	ぎゅうにゅう　とりにく　さけ	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ソフトめん　あぶら　こむぎこ ドレッシング	（幼）468 （小）631 （中）762
5	木	ぎゅうにゅう　さば　だいず のり　とりにく　とうふ みそ	にんじん　しょうが　ほうれんそう キャベツ　にんじん　だいこん ねぎ　ごぼう	ごはん　さとう　さつまいも あぶら	（幼）471 （小）599 （中）760
6	金	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　わかめ　とうふ	あおな　しょうが　ほうれんそう もやし　にんじん　たまねぎ ねぎ	ごはん　こむぎこ　でんぷん あぶら	（幼）475 （小）603 （中）767
9	月	ぎゅうにゅう　とりにく　さけ なっとう　ハム　みそ　とうふ	しょうが　にんにく　ほうれんそう キャベツ　にんじん だいこん　しいたけ　ねぎ	ごはん　さとう　マヨネーズ ごまあぶら	（幼）468 （小）592 （中）751
10	火	ぎゅうにゅう　さわら　ハム ぶたにく　だいず	りんご　レモン　だいこん　きゅうり にんじん　たまねぎ　にんにく かぼちゃ	パン　あぶら　ドレッシング さとう　ごま	（幼）503 （小）643 （中）796
11	水	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき とりにく　だいずこ　ハム	にんにく　はくさい　たまねぎ にんじん　ねぎ　きゅうり キャベツ　にら	ごはん　ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう　でんぷん こむぎこ	（幼）442 （小）608 （中）759
12	木	ぎゅうにゅう　かつお あぶらあげ　とりにく　とうふ	キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ねぎ　たまねぎ えだまめ	ごはん　パンこ　あぶら　さとう さといも　すいとん　でんぷん こめこ	（幼）489 （小）596 （中）781
13	金	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　あつあげ　みそ	ほうれんそう　もやし　にんじん だいこん　こんにゃく　ねぎ はくさいキムチ	ごはん　アーモンド　ごま あぶら	（幼）513 （小）618 （中）785
16	月	ぎゅうにゅう　いわし ハム　しじみ　みそ	パセリ　きゅうり　ねぎ	ごはん　パンこ　あぶら　ごま にしはまいも　マヨネーズ こむぎこ	（幼）496 （小）602 （中）763
17	火	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく	りんご　たまねぎ　にんにく　しょうが ブロッコリー　キャベツ　きゅうり ねぎ　かぼちゃ	パン　ブルーベリージャム こむぎこ　でんぷん　あぶら さとう	（幼）527 （小）677 （中）832
18	水	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく あぶらあげ　あじ かつお	たまねぎ　にんじん　しいたけ チンゲンサイ　キャベツ　きゅうり	ごはん　あぶら　うどん パンこ　さとう　こむぎこ	（幼）464 （小）627 （中）757
19	木	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく たまご　ハム	にんにく　たまねぎ　ブロッコリー にんじん　りんご　サラノバレタス きゅうり　とうもろこし	ごはん　あぶら　にしはまいも こむぎこ　さとう	（幼）505 （小）628 （中）796
20	金	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつお　あつあげ　たまご	ねぎ　きゅうり　キャベツ　しいたけ たまねぎ	ごはん　さとう　でんぷん ごま　でんぶん	（幼）462 （小）587 （中）746
24	火	ぎゅうにゅう　ホキ ささみ　ウインナー	きゅうり　キャベツ　たまねぎ にんじん　かぶ　はくさい　バシル	パン　くろざとう　パンこ あぶら　じゃがいも　ドレッシング こむぎこ　こめこ	（幼）479 （小）609 （中）750
25	水	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぎゅうにく　さけ　ハム	にんにく　たまねぎ　にんじん しめじ　レモン　キャベツ　きゅうり レタス	ソフトめん　ごはん　あぶら こむぎこ　ドレッシング さとう　でんぷん	（幼）537 （小）703 （中）848
26	木	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく こんぶ　わかめ　はんぺん だいずこ	だいこん　キャベツ　きゅうり しめじ　にんじん　ねぎ りんご　たまねぎ	ごはん　でんぶん　こめこ さとう	（幼）517 （小）651 （中）766
27	金	ぎゅうにゅう　とりにく こんぶ　かつおぶし　ハム	しょうが　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　ほうれんそう	ごはん　ごまあぶら　こむぎこ でんぷん　あぶら　さとう マカロニ　じゃがいも	（幼）498 （小）633 （中）801
30	月	ぎゅうにゅう　さわら あつあげ　みそ	しょうが　ほうれんそう　にんじん もやし　だいこん　ねぎ	ごはん　こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう　ごま ごまあぶら　にしはまいも	（幼）499 （小）616 （中）782