



11月こんだてひょう



令和7年(2025) 11月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
	4 ちゃんぽんめん おむすび (小・中) 牛乳 春巻 もやしのナムル	5 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切りほだいこん 切干大根の マヨネーズあえ はんぺんのすまし汁	6 ごはん 牛乳 さけの香草あげ 大根サラダ すいとん汁 西条柿	7 黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン ごまじゃこサラダ ミートボールのスープ
10 ごはん 牛乳 豚肉の南蛮づけ おかかあえ 神西湖のしじみ汁	11 たまごうどん おむすび (小・中) 牛乳 あじの香味フライ 水菜のサラダ	12 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 西浜いもの ホクホクサラダ 大根のみそ汁	13【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 カレイのからあげ ブロッコリーの ごまドレッシングあえ 出雲しいたけのけんちん汁	14 パン 牛乳 豚肉のいちじくソースかけ サラノバレタスのサラダ 西浜いものポタージュ
17 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 もやしのアーモンドあえ おでん	18【神戸川小希望献立】 しょうゆラーメン おむすび (小・中) 牛乳 チーズささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんの元気サラダ	19【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ごま酢あえ のっぺい汁	20【多伎中希望献立】 かりかり梅ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華サラダ 豚汁 お米のブルーベリータルト	21 チーズパン 牛乳 豚肉の バーベキューソース焼き ひじき入りサラダ ポトフ風スープ
24  ※都合により献立を変更 することがあります。	25 ごもく 五目うどん 赤飯おむすび (小・中) 牛乳 いかのコロコロあげ 花野菜のサラダ	26【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ 三色あえ 西浜いものみそ汁	27 カレーライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	28 パン いちごジャム 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ ほうれんそうと コーンのじゃこあえ かぶのコンソメスープ

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』

私たちは、米、肉や魚、野菜などの様々な命をいただいて生きています。この言葉には、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大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。

食 品 の は た ら き



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

4	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく もやし きゅうり	ごはん(小・中) ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	448 637 740
5	水	ぎゅうにゅう さば みそ のやき こんぶ はんぺん	きりぼしだいこん キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	ごはん さとう マヨネーズ	547 654 852
6	木	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	スイートコーン だいこん レタス にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ かき バジル	ごはん でんぶん あぶら ごま ドレッシング すいとん	544 692 865
7	金	ぎゅうにゅう とりにつく ちりめんじゃこ わかめ こんぶ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ はくさい たまねぎ	パン くろさとう ごま じゃがいも でんぶん あぶら	460 604 745
10	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし しじみ みそ	たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	482 608 771
11	火	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ あじ とりにつく	しいたけ たまねぎ にんじん レタス しろねぎ みずな きゅうり パプリカ パセリ	ごはん(小・中) うどん あぶら こむぎこ さとう ごま パンこ	431 642 774
12	水	ぎゅうにゅう さわら ハム のやき みそ	きゅうり スイートコーン だいこん たまねぎ こまつな	ごはん さつまいも マヨネーズ	522 657 828
13	木	ぎゅうにゅう かれい あつあげ	ブロッコリー キャベツ にんじん しいたけ だいこん しろねぎ	ごはん でんぶん あぶら ごま ドレッシング さといも	466 591 746
14	金	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ハム	サラノバレタス きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン いちじくジャム でんぶん ドレッシング あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	554 707 874
17	月	ぎゅうにゅう いわし とりにつく さつまあげ うずらたまご みそ	もやし にんじん キャベツ だいこん こんにゃく うめ たまねぎ	ごはん アーモンド さとう	509 644 789
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく チーズ(小・中) ハム こんぶ かつおぶし	もやし にんじん たけのこ きくらげ しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり トマト スイートコーン	ごはん(小・中) ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう あぶら	449 673 780
19	水	ぎゅうにゅう さば わかめ あつあげ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも でんぶん	482 612 766
20	木	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく しろねぎ	ごはん でんぶん あぶら ごま ドレッシング さつまいも ブルーベリータルト	596 728 904
21	金	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ひじき ポークウインナー	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ ブロッコリー にんじん	パン さとう ドレッシング じゃがいも	516 677 834
25	火	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ あずき いか	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ スイートコーン ごぼう	ごはん(小・中) うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	421 667 781
26	水	ぎゅうにゅう さわら みそ ふ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも	528 661 838
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	513 649 815
28	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ちりめんじゃこ ベーコン	ほうれんそう キャベツ スイートコーン かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン いちごジャム さとう でんぶん あぶら こむぎこ	487 626 763

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、しいたけ、ブロッコリー、小松菜、さといも、
チンゲンサイ、水菜、きゅうり、さつまいも(西浜芋)、
葉ねぎ、白ねぎ、サラノバレタス、しじみ、西条柿

