11月こんだてひょう

令和8年(2026)11月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2【浜山中希望献立】 ごはん 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 秋野菜のみそ汁		4 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の マヨネーズあえ はんぺんのすまし汁	5 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 	6 黒糖パン 牛乳 鶏肉のカレー焼き ごまじゃこサラダ ミートボールのスープ
9 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	10 しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 中華あえ	11【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	12 ごはん 牛乳 鶏肉のごまがらめ うめあえ のっぺい汁	13 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
16 ごはん 牛乳 あつ焼きたまご ごまあえ 豚汁	17 五目うどん おむすび(小・中) 牛乳 カレイのからあげ 水菜のサラダ	18  ごはん 牛乳 豚肉の南蛮漬け おかかあえ 神西湖のしじみ汁	19【おいしい出雲の一日】 島根の炊き込みごはん 牛乳 あじの香味フライ ブロッコリーの ごまドレッシングあえ 出雲しいたけのかきたま汁	20  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
	24 ちゃんぽんめん おむすび(小・中) 牛乳 春巻き もやしのナムル	25【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ごま酢あえ じゃがいものみそ汁	26【神西小希望献立】 西浜いもの カレーライス  牛乳 鶏肉のからあげ 海そうサラダ 	27 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
30 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 根菜のごまマヨあえ なめこ汁				

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。



※都合により献立を変更することがあります。

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！





今月のおすすめメニューは
『切干大根の
マヨネーズあえ』です



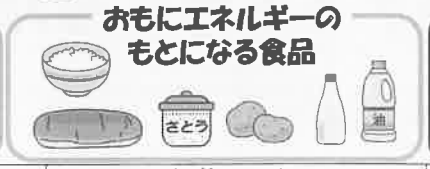
～給食のおすすめメニューレシピ～

出雲学校給食センターHPに掲載しています♪
こちらのニ次元コードからご覧になれます。

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）
2	月	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ（小・中）　ハム　こんぶ かつおぶし　あぶらあげ　みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん　トマト とうもろこし　たまねぎ　はくさい えのきたけ	ごはん　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう　さつまいも	502 652 790
4	水	ぎゅうにゅう　さば　みそ こんぶ　はんぺん	きりぼしだいこん　キャベツ　にんじん とうもろこし　ごぼう　たまねぎ しいたけ　こまつな	ごはん　さとう　マヨネーズ	547 657 855
5	木	ぎゅうにゅう　さけ　あぶらあげ みそ	バジル　とうもろこし　だいこん　レタス にんじん　たまねぎ　ねぎ　かき	ごはん　あぶら　でんぷん ドレッシング　すいとん	534 666 848
6	金	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく ちりめんじゃこ　わかめ　こんぶ	ほうれんそう　にんじん　キャベツ たまねぎ　しめじ　はくさい	パン　くろざとう　ごま でんぷん　あぶら　じゃがいも	464 609 751
9	月	ぎゅうにゅう　いわし とりにく　さつまあげ うずらたまご　みそ	うめ　もやし　にんじん　キャベツ だいこん　こんにゃく　たまねぎ	ごはん　アーモンド　さとう	508 644 788
10	火	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつお　わかめ	もやし　にんじん　たけのこ　きくらげ しろねぎ　にんにく　かぼちゃ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	ちゅうかめん　ごはん（小・中） あぶら　こむぎこ　パンこ さとう　ごまあぶら	454 635 794
11	水	ぎゅうにゅう　さわら　みそ	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　でんぷん　あぶら　ごま さとう　ごまあぶら　さつまいも ふ	528 661 838
12	木	ぎゅうにゅう　とりにく あつあげ	キャベツ　きゅうり　にんじん　うめ ごぼう　しいたけ　しろねぎ	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さといも	508 640 811
13	金	ぎゅうにゅう 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　とうもろこし 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	491 640 784
16	月	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　あぶらあげ　みそ	きゅうり　キャベツ　にんじん ごぼう　こんにゃく　ねぎ	ごはん　さとう　ごま ごまあぶら　さつまいも	496 609 774
17	火	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　かれい　ハム	しいたけ　たまねぎ　にんじん　しろねぎ レタス　みずな　きゅうり　パプリカ	うどん　ごはん（小・中）あぶら でんぷん　さとう	428 636 767
18	水	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　でんぷん　あぶら さとう	482 608 771
19	木	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ あじ　ハム　たまご　とうふ	たけのこ　にんじん　しいたけ　パセリ ブロッコリー　キャベツ　たまねぎ こまつな	ごはん　こむぎこ　パンこ ごま　あぶら　ドレッシング でんぷん　さとう	485 623 794
20	金	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつお	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　でんぷん ドレッシング　あぶら　さつまいも バター　こむぎこ　さとう	539 689 851
24	火	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ とりにく	たまねぎ　ほししいたけ　にんじん キャベツ　ねぎ　にんにく　たけのこ もやし　きゅうり	ちゅうかめん　ごはん（小・中） あぶら　こむぎこ　はるさめ さとう　ごまあぶら	448 637 740
25	水	ぎゅうにゅう　さば　わかめ あぶらあげ　みそ	だいこん　キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　えのきたけ　こまつな	ごはん　さとう　ごま ごまあぶら　じゃがいも	483 611 766
26	木	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく かつお　わかめ　こんぶ	たまねぎ　にんじん　こまつな　りんご にんにく　しょうが　キャベツ	ごはん　さつまいも　あぶら こむぎこ　さとう　でんぷん	579 722 911
27	金	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく ちりめんじゃこ　ベーコン	ほうれんそう　キャベツ　とうもろこし かぶ　たまねぎ　にんじん　パセリ	パン　いちごジャム　さとう でんぷん　あぶら　こむぎこ	478 614 746
30	月	ぎゅうにゅう　とりにく　かつお あつあげ　みそ	にんにく　しょうが　ごぼう　れんこん にんじん　なめこ　たまねぎ　ねぎ	ごはん　ごま　マヨネーズ	523 659 835

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、西浜いも、西条柿、いちじく
サラノバレタス、しいたけ、ブロッコリー
きゅうり、みずな、こまつな、ねぎ
チンゲンサイ

