



11月こんだて写真



令和7年(2025) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ じもとしよくざい 今月の地元食材 こめ ぎゅうにゅう たまご だいこん 米 牛乳 卵 大根 は こと な 葉ねぎ 小松菜 にしはま なま 西浜いも 生しいたけ ブロッコリー サラノバレタス	4 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華あえ	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく にくみ や とり肉の香味焼き ほうれん草のおかかあえ ごまキムチ汁	6 こくどう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のいちじくソースやき コールスローサラダ ふわふわ卵スープ	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうがやき こんにゃくサラダ けんちん汁
10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のねぎソースかけ きゅうりの甘酢あえ さといも 里芋のみそ汁	11 にく こめ 肉米粉うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの とうみ いわしの香味フライ チンゲンサイのいそかあえ	12 にしはま 西浜いものカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ サラノバレタスのサラダ	13 パン だいず 大豆チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のバーベキューソース グリーンサラダ コンソメスープ	14 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ にしはま 西浜いものサラダ しじみ汁
17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン もやしナムル はるきめ 春雨スープ	18 クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き はなやさい 花野菜のサラダ	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまじゃこサラダ なめこ汁 ふゆがき 富有柿	20 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ ポテトサラダ やさい まめ 野菜と豆のスープ	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかばやき りっちゃん元気サラダ だいこん 大根のみそ汁

 ※都合により献立を変更することがあります。	25 きつねうどん おむすび（幼なし） 牛乳ぎゅうにゅう メンチカツ 昆布あえこんぶ	26 ごはん 牛乳ぎゅうにゅう ハンバーグの おろしソースがけ 納豆サラダなっとう のっぺい汁じる	27 パンプキンパン 牛乳ぎゅうにゅう とり肉にくのマーマレード焼き 大根サラダだいこん 白菜のシチューはくさい	28 出雲市共通献立 ごはん 牛乳ぎゅうにゅう さわらの竜田揚げたつた あ 三色おひたしさんしよく 西浜いものみそ汁にしはま しる
				

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』

食べものを大切にし、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。

いずみ子どもウィーク（9日～23日）

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けてみてください。

たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
4	火	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ みそ とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし にんにく だいこん きゅうり キャベツ	こめ(小中) ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	650 757 443
5	水	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 あつあげ みそ	にんにく しょうが 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	こめ ごまあぶら ごま	598 759 481
6	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	キャベツ レッドキャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	パン くるさとう いちじくジャム さつまいも パンこ	605 748 472
7	金	牛乳 さば ハム わかめ とり肉 とうふ	しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごま じゃがいも	585 760 464
10	月	牛乳 ぶた肉 ハム あつあげ みそ わかめ	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なましいたけ	こめ さとう でんぷん さといも	588 748 470
11	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ のり いわし	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん パセリ	こめ(小中) うどん こめこ パンこ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん	619 747 453
12	水	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん にんにく だいこん サラノバレタス とうもろこし りんご	こめ さつまいも あぶら さとう	629 777 490
13	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	パン だいちチョコクリーム さつまいも あぶら さとう	632 760 509
14	金	牛乳 あじ しじみ みそ	きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ	こめ パンこ あぶら でんぷん さつまいも マヨネーズ こむぎこ	621 780 497
17	月	牛乳 とり肉 ツナ あつあげ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	597 757 477
18	火	牛乳 とり肉 さけ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ レモン カリフラワー きゅうり キャベツ	こめ(小中) ソフトめん あぶら こむぎこ	654 785 461
19	水	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ こんぶ みそ	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ かき	こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん	602 786 508
20	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン だいち いんげんまめ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ りんごジャム こむぎこ でんぷん	628 768 501
21	金	牛乳 さんま ハム かつおぶし こんぶ みそ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	659 828 528
25	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ こんぶ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	こめ(小中) うどん あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ	622 747 455
26	水	牛乳 とり肉 ぶた肉 なっとう ハム みそ あつあげ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	657 844 512
27	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ	パン さとう マーメレード あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	613 749 478
28	金	牛乳 さわら あつあげ 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 なましいたけ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも	657 831 526