



11月こんだてひょう




令和7年(2025) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Emitido em novembro de 2025

Centro de Refeição Escolar de Hikawa, Izumo

Menu da Refeição Escolar de Novembro

月 Seg	火 Ter	水 Qua	木 Qui	金 Sex
Os Ingredientes Locais Deste Mês: Arroz Leite Ovo Nabo (Daikon) Cebolinha Couve (Komatsuna) Batata doce Nishihama Cogumelo (Shiitake) fresco Brócolis Alface Salanova	4 Lámen de Tonkotsu (caldo de osso de porco) Omusubi (Yochien: sem) Leite Harumaki (prato chinês) Legumes com molho chinês	5 Arroz Leite Frango grelhado com tempero aromático Espinafre com bonito seco (Okaka) Sopa de gergelim e Kimuchi	6 Pão de açúcar mascavo Leite Carne de porco com molho de fiço Salada de repolho e molho de maionese Sopa de ovo fofo	7 Arroz Leite Peixe (saba) grelhado com sal Salada com konjac Sopa com tofu e vegetais variados
10 Arroz Leite Porco com molho de cebolinha branca Pepino com vinagre doce Sopa de missô com inhame	11 Udon de farinha de arroz com carne Omusubi (Yochien: sem) Leite Sardinha frita com tempero aromático Acelga chinesa (Chinansai) com algaas	12 Arroz com curry de batata doce Nishihama Leite Omelete Salada de alface Salanova	13 Pão Creme de chocolate e soja Leite Carne de porco com molho barbecue Salada de folhas verdes Sopa de consomê	14 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe(Aji) frito Salada de Batata doce Nishihama Sopa com marisco (Shijimi)
17 Arroz Leite Frango com molho coreano Broto de feijão com tempero coreano Sopa de harusame	18 Espaguete cremoso Omusubi (Yochien: sem) Leite Salmão assado com limão e pimenta-do-reino Salada de couve-flor	19 Arroz Leite Croquete de abóbora e carne moída Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako) Sopa com cogumelo (Nameko) Caqui Fuyu	20 Pão Geléia de maçã Leite Almôndegas com molho demi-olace Salada de batata Sopa de vegetais e feijão	21 Arroz Leite Peixe (Sanma) com molho de soja adocicado Salada energética da Ricchan Sopa de missô com nabo (Daikon)
 ※O menu está sujeito a alterações.	25 Udon com tofu frito (Age) Omusubi (Yochien: sem) Leite Bolinho frito de carne moída Vegetais com alga (Kombu)	26 Arroz Leite Hambúrguer com molho molho de nabo (Daikon) Salada de Nattô Sopa com legumes e tubérculos variados	27 Pão de abóbora Leite Frango grelhado com marmelada Salada de nabo (Daikon) Ensopado cremoso com acelga	28 Menu comum de Izumo Arroz Leite Peixe (Sawara) frito à Tatsuta Vegetais coloridos cozidos com shovu Sopa de missô com batata doce Nishihama

Meta deste mês: 【Vamos agradecer e comer】

『Itadakimasu』 『Gochisousama』

Nós usufruímos da vida de outros seres vivos, como o arroz, as carnes, peixes e verduras para sobreviver. Existe um sentimento de gratidão àqueles que deram a vida e às várias pessoas envolvidas até a comida chegar à nossa mesa.

『Comer seguindo as boas maneiras』

Valorizar a comida e seguir as boas maneiras à mesa também é uma forma importante de transmitir o sentimento de gratidão.



Semana do Arroz de Cultivo Especial (dias 10 a 21)

O arroz de cultivo especial é um arroz cultivado para as refeições escolares da cidade de Izumo com redução de pesticidas e fertilizantes químicos. Vamos apreciar o seu sabor.



Semana das Crianças de Izumo (dias 9 a 23)

Que tal criar uma oportunidade para reunir a família, cozinhar e partilhar o sentimento de "que delícia" à mesa?

O mês de novembro é o [Mês da Refeição Escolar da Terra Natal (Furusato) Shimane]. Desejamos que todos passem a gostar ainda mais desta terra conhecendo e degustando os alimentos produzidos na cidade onde moram, Izumo, e na Província de Shimane. Vamos utilizar ingredientes com o [Certificado Oishi Shimane] que leva em consideração não só a segurança dos alimentos mas também a segurança das pessoas que trabalham e também o ambiente ao seu redor. Tente achar estes ingredientes no menu e nas refeições escolares diárias.

たべもののはたらき

Funcão dos Alimentos



Energia
(Calorias)

日 Dia	曜日 Sem.	おもに体をつくるものになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na saúde do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginásial Creche/ Jardim
4	火 Ter	Leite Carne de porco Alga (Wakame) Atum Missô Carne de frango	Cebola Cenoura Broto de bambu Broto de feijão Alho Nabo (Daikon) Pepino Repolho	Arroz (primária e ginásial) Macarrão de Lamen Óleo Trigo Açúcar Óleo de gergelim Macarrão feito de amido (Harusame) Amido	650 757 443
5	水 Qua	Leite Carne de frango Peixe (Bonito) seco Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Alho Gengibre Espinafre Broto de feijão Cenoura Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Kimuchi de Acelga (Um tipo de conserva)	Arroz Óleo de gergelim Gergelim	598 759 481
6	木 Qui	Leite Carne de porco Bacon Ovo	Repolho Repolho roxo Milho Pepino Cebola Cenoura Couve (Komatsuna)	Pão Açúcar mascavo Geléia de figo Batata doce Farinha de rosca	605 748 472
7	金 Sex	Leite Peixe (Cavala) Presunto Alga (Wakame) Carne de frango Tofu	Gengibre Konjac Pepino Repolho Cenoura Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Gergelim Batata	585 760 464
10	月 Seg	Leite Carne de porco Presunto Tofu frito (grosso) Missô Alga (Wakame)	Cebolinha Pepino Repolho Cenoura Cogumelo (Shiitake) fresco	Arroz Açúcar Amido Inhame	588 748 470
11	火 Ter	Leite Carne de porco Tofu frito (fino) Alga (Nori) Sardinha	Cenoura Cebola Cogumelo (Shiitake) fresco Cebolinha Couve chinesa (Chingensai) Broto de feijão Cenoura Salsinha	Arroz (primária e ginásial) Macarrão de Udon Farinha de Arroz Farinha de rosca Óleo Gergelim Açúcar Trigo Amido	619 747 453
12	水 Qua	Leite Carne de porco Ovo	Cebola Cenoura Alho Nabo (Daikon) Alface Salanova Milho Maçã	Arroz Batata doce Óleo Açúcar	629 777 490
13	木 Qui	Leite Carne de porco Atum Bacon	Alho Gengibre Maçã Limão Repolho Pepino Brócolis Cebola Cenoura Couve (Komatsuna)	Pão Soja Creme de chocolate Batata doce Óleo Açúcar	632 760 509
14	金 Sex	Leite Peixe (Carapau) Amêijoas de água doce (Shijimi) Missô	Pepino Cenoura Milho Cebolinha	Arroz Farinha de rosca Óleo Amido Batata doce Maionese Trigo	621 780 497
17	月 Seg	Leite Carne de frango Atum Tofu frito (grosso)	Broto de feijão Pepino Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Amido Trigo Óleo Óleo de gergelim Gergelim Macarrão feito de amido (Harusame)	597 757 477
18	火 Ter	Leite Carne de frango Peixe (Salmão) Atum	Cebola Cenoura Cogumelo Paris Milho Couve chinesa (Chingensai) Limão Couve flor Pepino Repolho	Arroz (primário e ginásio) Macarrão de espaguete Óleo Trigo	654 785 461
19	水 Qua	Leite Carne de porco Peixe seco pequeno Tofu frito (fino) Alga (Wakame) Alga (Kombu) Missô	Abóbora Repolho Pepino Cenoura Cogumelo (Nameko) Cebola Caqui	Arroz Farinha de rosca Óleo Gergelim Batata Açúcar Amido	602 786 508
20	木 Qui	Leite Carne de porco Carne de frango Bacon Soja Vagem	Pepino Cenoura Repolho Cebola Milho Salsão	Pão Açúcar Batata Maionese Geléia de Maçã Trigo Amido	628 768 501
21	金 Sex	Leite Peixe (Agulhão) Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Missô	Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Nabo (Daikon) Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha	Arroz Amido Trigo Óleo Açúcar	659 828 528
25	火 Ter	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Alga (Kombu) Carne de porco	Cenoura Cebola Cogumelo (Shiitake) seco Couve (Komatsuna) Repolho Pepino	Arroz (primária e ginásial) Macarrão de Udon Óleo Farinha de rosca Amido Açúcar Trigo	622 747 455
26	水 Qua	Leite Carne de frango Carne de porco Soja fermentada (Nattô) Presunto Missô Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) Espinafre Repolho Cenoura Raiz de bardana Cogumelo (Shiitake) seco Cebolinha	Arroz Açúcar Amido Batata Maionese	657 844 512
27	木 Qui	Leite Carne de frango Atum Bacon	Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Acelga Cebola Abóbora	Pão Açúcar Marmelada Óleo Batata Trigo Gergelim	613 749 478
28	金 Sex	Leite Peixe (Serra-oriental) Tofu frito (grosso) Missô	Gengibre Alho Espinafre Broto de feijão Cenoura Cebola Cogumelo (Shiitake) fresco Cebolinha	Arroz Trigo Amido Óleo Óleo de gergelim Gergelim Açúcar Batata doce	657 831 526