

















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
<p>こんぱつ しもとよくざい 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 葉ねぎ こまつな にしはま 西浜いも 生しいたけ ブロッコリー サラノバレタス</p> 	<p>4 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 香巻き 中華あえ</p> 	<p>5 ごはん 牛乳 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</p> 	<p>6 黒糖パン 牛乳 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</p> 	<p>7 ごはん 牛乳 さばのしょうがやき こんにゃくサラダ けんちん汁</p> 
	<p>10 ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎソースかけ きゅうりの甘酢あえ 里芋のみそ汁</p> 	<p>11 肉米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 いわしの香味フライ チンゲンサイのいそかあえ</p> 	<p>12 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</p> 	<p>13 パン 大豆チョコクリーム 牛乳 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</p> 
<p>17 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしナムル 春雨スープ</p> 	<p>18 クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 さけのレモンペッパー焼き 花野菜のサラダ</p> 	<p>19 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまじゃこサラダ なめこ汁 富有柿</p> 	<p>20 パン りんごジャム 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 野菜と豆のスープ</p> 	<p>21 ごはん 牛乳 さんまのかばやき りっちゃん元気サラダ 大根のみそ汁</p> 



※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
メンチカツ
昆布あえ



26

ごはん
牛乳
ハンバーグの
おろしソースがけ
納豆サラダ
のっぺい汁



27

パンプキンパン
牛乳
とり肉のマーメレード焼き
大根サラダ
白菜のシチュー



28 出雲市共通献立

ごはん
牛乳
さわらの竜田揚げ
三色おひたし
西浜いものみそ汁



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

『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けてみてください。

たべものののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を とどめる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	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 なつとう 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 マーメイド 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