11月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Novembro

大好き☆出雲!

令和8年（2026）11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 Arroz Leite Bolo de carne achatado com repolho Salada de daikon com alga nori e maionese Sopa com Kimchi e gergelim		4 Arroz Leite Frango com molho coreano Broto de feijão com tempero coreano Sopa de alga Wakame	5 Sanduíche para montar Pão Hambúrguer com molho demi glace Salada de atum  Leite Sopa com ovo	6 **Menu Comum de Izumo** Arroz Leite Peixe frito Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa de missô com batata doce
9 **Menu do dia da saúde bucal** Arroz Leite  Peixe com molho adocicado de shoyu Salada de daikon seco com gergelim e vinagre Sopa de missô com tubérculos	10 Espaguete com molho à bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Frango com ervas grelhado Salada de algas	11 Arroz Leite Peixe empanado Salada de daikon com molho de gergelim Sopa de missô com cogumelo nameko Maçã 	12 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Porco com molho barbecue Salada com alga hijiki Consomê	13 **Menu feito por alunos da Hikawa Nishi-chu durante a Experiência de trabalho** Arroz Leite Croquete de inhame  Salada de nattô Sopa com legumes e tubérculos variados
16  Arroz com curry de batata doce Leite  Omelete Salada de Alface Salanova	17 Udon de farinha de arroz com Age (tofu-frito) Onigiri (Yochien sem) Leite Porco frito Salada de Chingensai com Okaka (Bonito seco)	18 **Menu Oishii Izumo** Arroz  Leite Peixe com com molho doce avinagrado Salada de Komatsuna com gergelim Sopa de missô com shitake de Izumo	19  Pão Leite Frango com molho de figo Salada de brócolis  Ensopado cremoso de acelga	20 Arroz Leite Peixe frito  Salada de batata doce Sopa com Shijimi (marisco)
	24 Lámen com caldo à base de sal Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera  Salada com tempero chinês	25 **Menu de Culinária japonesa** Arroz Leite Peixe com gengibre grelhado Salada temperada com missô, natto e conserva de ameixa Sopa de missô com carne de porco e vegetais	26  Pão de açúcar mascavo Leite Peixe branco frito Salada de daikon  Sopa cremosa de cenoura	27 **Menu escolhido pela Otsu-sho** Arroz Leite Frango grelhado com marmelada Salada de vegetais variados Sopa de letrinhas
30  Arroz Leite Porco com molho de cebolinha branca Salada de espinafre com gergelim Sopa de missô com tofu Gelatina de tangerina				

Meta deste mês: "Vamos comer com gratidão"

※O menu poderá sofrer alterações.

Você diz essas palavras com sinceridade? “Itadakimasu”, “Gochisousama” e “Obrigado”

Para nos alimentarmos, dependemos das vidas dos seres que servem de alimento e do trabalho de muitas pessoas envolvidas na produção e no preparo das refeições.
Por isso, além de dizer “Itadakimasu” e “Gochisousama”, é importante demonstrar nossa gratidão às pessoas próximas, como os colegas encarregados por servir a refeição escolar e nossos familiare, dizendo “obrigado” a elas.



Novembro é o mês da Refeição Escolar com Alimentos Locais!

Queremos que, por meio da refeição escolar, os alunos conheçam e saboreiem os deliciosos alimentos produzidos em Izumo e redescubram as riquezas da nossa região. Durante o mês de novembro, a refeição escolar contará com arroz, leite, ovos, mariscos shijimi, batata-doce Nishihama, cogumelos shiitake, brócolis e outros vegetais da estação, todos produzidos em Izumo! Além disso, de 16 a 27 de novembro, será servido "Arroz de Cultivo Especial Kinumusume", cultivado com uso reduzido de agrotóxicos, nos campo de arroz "Maimai Tanbo", em Hikawa.

たべもののはたらき

Energia (Calorias)







日	曜日	体をつくる食品 もとになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子を ととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの もとになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginasio Jardim de Infância
2	月	Leite, Frango, Carne de porco, Peixe (bonito) seco ralado, Atum, Nori (alga), Tofu frito (grosso), Missô	Repolho, Daikon, Espinafre, Cenoura, Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Maionese, Batata inglesa, Óleo de gergelim, Gergelim, Amido, Açúcar	634 784 510
4	水	Carne bovina, Frango, Wakame (alga), Tofu frito (grosso)	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai (couve chinesa)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim	586 747 469
5	木	Leite, Frango, Carne de porco, Atum, Bacon, Ovo	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Açúcar, Óleo, Batata Inglesa, Farinha de rosca	598 747 451
6	金	Leite, Peixe (sawara), Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Batata doce Nishihama	657 831 526
9	月	Leite, Peixe (sanma), Frango, Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo) seco, Espinafre, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Raiz de lótus, Cebolinha	Arroz, Óleo, Açúcar, Gergelim, Amido	672 852 538
10	火	Leite, Carne de porco, Frango, Wakame (alga), Kombu (alga)	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo paris, Cenoura, Tomate, Manjericão, Salsinha, Pimentão vermelho, Daikon (nabo), Pepino, Milho	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	680 826 482
11	水	Leite, Peixe (katsuo), Frango, Tofu fino frito, Missô	Cebola, Gengibre, Daikon (nabo), Acelga, Cenoura, Cogumelo Nameko, Cebolinha, Maçã	Arroz, Farinha de rosca, Açúcar, Óleo, Gergelim, Batata Inglesa, Farinha de trigo	585 757 475
12	木	Leite, Carne de porco, Alga hijiki, Atum, Bacon	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Pepino, Repolho, Cenoura, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Creme de soja preta e kinako, Açúcar, Óleo, Batata doc	620 750 502
13	金	Leite, Carne de porco, Nattô, Presunto, Missô, Frango	Espinafre, Repolho, Cenoura, Acelga, Daikon (nabo), Raiz de barnada, Shitake seco, Cebola	Arroz, Inhame, Farinha de rosca, Óleo, Maionese, Amido	619 782 518
16	月	Leite, Carne de porco, Ovo	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Alface Salanova, Milho, Repolho	Arroz, Shitake seco, Óleo, Açúcar, Amido	603 779 492
17	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco, Peixe (bonito) seco ralado	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna (folha), Gengibre, Chingensai (couve chinesa), Daikon (nabo)	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de trigo, Amido, Óleo	635 772 443
18	水	Leite, Peixe (sawara), Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Shitake, Daikon (nabo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim	611 780 488
19	木	Leite, Frango, Atum, Bacon	Repolho, Cenoura, Brocolis, Acelga, Cebola	Pão, Geleia de morango, Óleo, Batata Inglesa	609 747 477
20	金	Leite, Peixe (aji), Shijimi (marisco), Missô	Pepino, Cenoura, Milho, Cebolinha, Salsinha	Arroz, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Gergelim, Óleo, Batata doce, Maionese, Amido	622 781 498
24	火	Leite, Carne de porco, Atum, Wakame (alga)	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Daikon (nabo), Pepino, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Amido, Macarrão harusame, Farinha de trigo	634 747 441
25	水	Leite, Peixe (saba), Nattô, Missô, Peixe (bonito) seco ralado, Carne de porco, Tofu fino frito	Gengibre, Espinafre, Repolho, Cenoura, Ameixa, Daikon (nabo), Cebolinha	Arroz, Açúcar, Batata doce	604 783 480
26	木	Leite, Peixe (hoki), Frango	Daikon (nabo), Pepino, Milho, Cebola, Cenoura, Eringi (cogumelo), Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar, Batata inglesa	648 794 501
27	金	Leite, Frango, Presunto, Peixe (bonito) seco ralado, Kombu (alga), Linguiça de frango	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Acelga	Arroz, Marmelada, Óleo, Açúcar, Batata inglesa, Macarrão	591 750 476
30	月	Leite, Carne de porco, Tofu, Missô	Cebolinha branca, Espinafre, Moyashi, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Batata inglesa, Gelatina de tangerina	614 775 492