



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

月	火	水	木	金
<p>今月の地元食材 <small>こんげつ じもとしくざい</small> 米 牛乳 卵 大根 <small>こめ きゅうにゅう たまご だいこん</small> 葉ねぎ 小松菜 <small>はねぎ こまつな</small> 西浜いも 生しいたけ <small>にしはま いも なましいたけ</small> ブロccoli <small>ぶろっこりー</small> サラパレタス <small>さらぱれたす</small></p>	<p>4 とんこつみそラーメン <small>とんこつ みそ らーめん</small> おむすび(幼なし) <small>おむすび (ようなし)</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 春巻き <small>はるまき</small> 中華あえ <small>ちゅうか ちゅうわあえ</small></p>	<p>5 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> とり肉の香味焼き <small>とりにくのこうみやく</small> ほうれん草のおかかあえ <small>ほうれんそうのおかかあえ</small> ごまキムチ汁 <small>ごまきんちじゅう</small></p>	<p>6 黒糖パン <small>くろとうぱん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ぶた肉のいちじくソースやき <small>ぶたにくのいちじくソースやき</small> コールスローサラダ <small>こーるすろーさらだ</small> ふわふわ卵スープ <small>ふわふわたまごスープ</small></p>	<p>7 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> さばのしょうがやき <small>さばのしょうがやき</small> こんにゃくサラダ <small>こんにゃくさらだ</small> けんちん汁 <small>けんちんじゅう</small></p>
<p>10 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ぶた肉のねぎソースかけ <small>ぶたにくのねぎソースかけ</small> きゅうりの甘酢あえ <small>きゅうりのあまじゆあえ</small> 里芋のみそ汁 <small>さと芋のみそじゅう</small></p>	<p>11 肉米粉うどん <small>にくこめこ</small> おむすび(幼なし) <small>おむすび (ようなし)</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> いわしの香味フライ <small>いわしのこうみふらい</small> チンゲンサイのいそかあえ <small>ちんげんさいのいそかあえ</small></p>	<p>12 西浜いものカレーライス <small>にしはま いものカレーライス</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> オムレツ <small>おむれつ</small> サラパレタスのサラダ <small>さらぱれたすのさらだ</small></p>	<p>13 パン <small>ぱん</small> 大豆チョコクリーム <small>だいずチョコクリーム</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ぶた肉のバーベキューソース <small>ぶたにくのバーベキューソース</small> グリーンサラダ <small>ぐりんさらだ</small> コンソメスープ <small>こんそめスープ</small></p>	<p>14 おいしい出雲の一日献立 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> アジフライ <small>あじふらい</small> 西浜いものサラダ <small>にしはま いものさらだ</small> しじみ汁 <small>しじみじゅう</small></p>
<p>17 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ヤンニョムチキン <small>やんによむちきん</small> もやしナムル <small>もやしナムる</small> 春雨スープ <small>はるさめすーぷ</small></p>	<p>18 クリームスパゲッティ <small>クリームスパゲッティ</small> おむすび(幼なし) <small>おむすび (ようなし)</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> さけのレモンペッパー焼き <small>さけのれもんぺぱーやき</small> 花野菜のサラダ <small>はなやさいのさらだ</small></p>	<p>19 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> かぼちゃひき肉フライ <small>かぼちゃひきにくふらい</small> ごまじゃこサラダ <small>ごまじゃこさらだ</small> なめこ汁 <small>なめこじゅう</small> 富有柿 <small>ふゆうがき</small></p>	<p>20 パン りんごジャム <small>ぱん りんごじゃむ</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ミートボールの <small>ミートボールの</small> デミグラスソースかけ <small>デミグラスソースかけ</small> ポテトサラダ <small>ポテトさらだ</small> 野菜と豆のスープ <small>やさいとまめすーぷ</small></p>	<p>21 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> さんまのかばやき <small>さんまのかばやき</small> りっちゃんの元気サラダ <small>りっちゃんのかげんきさらだ</small> 大根のみそ汁 <small>だいこんのみそじゅう</small></p>
<p>※都合により献立を変更することがあります。</p>	<p>25 きつねうどん <small>きつねうどん</small> おむすび(幼なし) <small>おむすび (ようなし)</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> メンチカツ <small>めんちかつ</small> 昆布あえ <small>こんぶあえ</small></p>	<p>26 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ハンバーグの <small>ハンバーグの</small> おろしソースかけ <small>おろしソースかけ</small> 納豆サラダ <small>なっとうさらだ</small> のっぺい汁 <small>のっぺいじゅう</small></p>	<p>27 パンプキンパン <small>ぱんぷきんぱん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> とり肉のマーメレード焼き <small>とりにくのマーメレードやき</small> 大根サラダ <small>だいこんさらだ</small> 白菜のシチュー <small>はくさいのしちゅう</small></p>	<p>28 出雲市共通献立 ごはん <small>ごはん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> さわらの竜田揚げ <small>さわらのりゅうたあげ</small> 三色おひたし <small>さんしょくおひたし</small> 西浜いものみそ汁 <small>にしはま いものみそじゅう</small></p>

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、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)

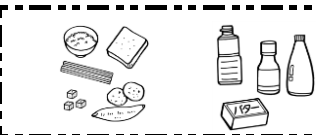
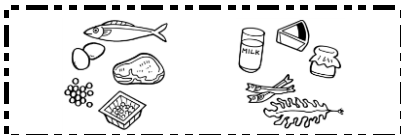
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農薬や化学肥料をなるべく減らして作られています。味わっていただきましょう。

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 ととのえる食品	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