



# 11月こんだて写真



令和6年(2024) 11月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

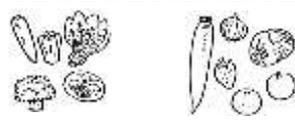
| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>今月の給食目標 『感謝して食べよう』</b></p> <p>わたしたちは、生き物の命をいただいで生きています。<br/>また、おいしい食事が食べられるのは、農家の人や料理を作る人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。</p> | <p>11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。<br/>島根県や出雲市で作られた食材を積極的に使用したり、「美味しまね認証」を取得した食材を使用したりします。</p>  |  |   | <p>1<br/>ごはん<br/>牛乳<br/>鶏肉のから揚げ<br/>ほうれん草のおひたし<br/>厚揚げのみそ汁</p>                            |
| <p>5<br/>塩ラーメン<br/>おむすび(幼なし)<br/>牛乳<br/>春巻き<br/>ひじき入り中華サラダ</p>  | <p>6 <b>荘原小学校希望献立</b><br/>ごはん<br/>牛乳<br/>照り焼きハンバーグ<br/>納豆サラダ<br/>さつまいものみそ汁</p>  | <p>7<br/>パン<br/>りんごジャム<br/>牛乳<br/>白身魚フライ<br/>レタスのサラダ<br/>コンソメスープ</p> | <p>8<br/>ごはん<br/>牛乳<br/>いわしのみぞれ煮<br/>ひじきの炒め煮<br/>チンゲンサイのスープ</p>             |   |
| <p><b>特別栽培米ウィーク</b><br/>(11月11日~22日)</p>  | <p>特別栽培米は、農薬や化学肥料をなるべく減らして、特別に栽培しているお米です。出雲市内の学校給食用に出雲市斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「米米たんぼ」で作られています。<br/>今年度は、6月・11月・2月の年3回(2週間ずつ)を『特別栽培米ウィーク』として、出雲市内全体の学校給食で「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。味わっていただきましょう。</p> |  |   |   |
| <p>11<br/>さつまいもの<br/>カレーライス<br/>牛乳<br/>ポテトとお米の<br/>ささみカツ<br/>サラノバレタスのサラダ</p>  | <p>12<br/>たまごうどん<br/>おむすび(幼なし)<br/>牛乳<br/>焼きそばの<br/>ごまみそだれかけ<br/>きゅうりの甘酢あえ</p>  | <p>13<br/>ごはん<br/>牛乳<br/>あじの香味フライ<br/>西浜いものサラダ<br/>しじみ汁</p>          | <p>14<br/>パン<br/>チョコクリーム<br/>牛乳<br/>豚肉のいちじくソース<br/>パプリカのサラダ<br/>クリームスープ</p> | <p>15 <b>おいしい出雲の一日献</b><br/>ごはん<br/>牛乳<br/>鶏肉のしょうが焼き<br/>磯香あえ<br/>里芋としいたけのみそ汁<br/>富有柿</p> |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p>18<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>メンチカツ<br/>かい<br/>海そうサラダ<br/>ごまキムチ汁</p>    | <p>19<br/>トマトスープ<br/>スパゲッティ<br/>おむすび (幼なし)<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ポークコロケ <br/>はなやさい<br/>花野菜のサラダ</p>  | <p>20<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さけの塩焼き<br/>きりほしだいこん<br/>切干大根のマヨサラダ <br/>すいとん汁</p>  | <p>21 <b>出東小学校希望献立</b><br/>こくとう<br/>黒糖パン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とりにく こうみゃ<br/>鶏肉の香味焼き<br/>りっちゃんの元気サラダ<br/>えーびーしー<br/>ABCスープ<br/>みかんクレープ</p>    | <p>22<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>こ<br/>小いわしの南蛮漬け<br/>さんしょく<br/>三色あえ <br/>けんちん汁</p>          |
| <p>25 <b>出雲市共通献</b><br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ぶたにく たつたあ<br/>豚肉の竜田揚げ <br/>おかかあえ<br/>だいこん<br/>大根のみそ汁</p>  | <p>26<br/>とんこつみそラーメン<br/>おむすび (幼なし)<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あげギョーザ(2個)<br/>ちゅうか<br/>中華あえ</p>    | <p>27<br/>さばそぼろ丼 <small>どん</small><br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>こんさい わらう<br/>根菜の和風マヨサラダ<br/>はるさめ<br/>春雨のスープ</p>   | <p>28 <br/>パン いちごジャム<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ミートボールの<br/>デミグラスソース<br/>コールスローサラダ<br/>お豆のポタージュ</p>  | <p>29<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>チキン南蛮 <small>なんばん</small><br/>こんぶあえ <br/>ぶたじる<br/>豚汁</p>  |



※都合により献立を変更することがあります。

# 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<br>もとなる食品               | おもに体の調子を<br>とどめる食品                                       | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                          | 小学校<br>中学校<br>幼稚園 |
|----|----|----------------------------------|--|--|-------------------|
| 1  | 金  | 牛乳 とり肉 かつおぶし<br>あつあげ わかめ みそ      | にんにく しょうが ほうれんそう もやし<br>にんじん たまねぎ えのき                    | こめ でんぷん こむぎこ<br>あぶら                          | 645<br>816<br>505 |
| 5  | 火  | 牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき<br>とり肉             | もやし にんじん たけのこ きくらげ<br>ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ                  | ちゅうかめん こめ(小中) あぶら<br>ごま こむぎこ でんぷん<br>はるさめ    | 674<br>786<br>459 |
| 6  | 水  | 牛乳 とり肉 ぶた肉 なつとう<br>ハム みそ とうふ     | たまねぎ ほうれんそう キャベツ<br>にんじん ねぎ                              | こめ さとう でんぷん マヨネーズ<br>さつまいも                   | 693<br>886<br>525 |
| 7  | 木  | 牛乳 ホキ ハム ぶた肉<br>とり肉              | レタス きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん                             | パン りんごジャム こむぎこ パンこ<br>でんぷん あぶら じゃがいも         | 621<br>746<br>483 |
| 8  | 金  | 牛乳 いわし だいず ひじき<br>さつまあげ とり肉 あつあげ | だいこん いんげん にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ                            | こめ さとう でんぷん<br>あぶら ごま                        | 609<br>773<br>498 |
| 11 | 月  | 牛乳 ぶた肉 とり肉                       | たまねぎ にんじん にんにく りんご<br>サラノパレタス ブロッコリー だいこん                | こめ さつまいも あぶら じゃがいも<br>こめこ でんぷん さとう           | 679<br>857<br>527 |
| 12 | 火  | 牛乳 たまご あぶらあげ さば<br>みそ ハム わかめ     | たまねぎ にんじん ねぎ<br>きゅうり キャベツ                                | うどん こめ(小中) さとう でんぷん<br>ごま ごまあぶら あぶら          | 717<br>800<br>428 |
| 13 | 水  | 牛乳 あじ しじみ みそ                     | パセリ きゅうり にんじん<br>とうもろこし ねぎ                               | こめ さとう パンこ こむぎこ<br>でんぷん ごま さつまいも<br>マヨネーズ    | 650<br>817<br>512 |
| 14 | 木  | 牛乳 ぶた肉 ベーコン                      | キャベツ パプリカ ブロッコリー たまねぎ<br>にんじん チンゲンサイ                     | パン チョコクリーム いちじくジャム<br>でんぷん ごま じゃがいも こむぎこ     | 669<br>807<br>527 |
| 15 | 金  | 牛乳 とり肉 のり<br>あつあげ みそ             | しょうが にんにく こまつな もやし<br>にんじん しいたけ ねぎ かき                    | こめ さといも                                      | 632<br>793<br>500 |
| 18 | 月  | 牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ<br>こんぶ あつあげ みそ    | たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり<br>とうもろこし だいこん こんにやく しろねぎ<br>はくさいキムチ | こめ あぶら こむぎこ でんぷん<br>パンこ ごま ごまあぶら さとう         | 682<br>855<br>569 |
| 19 | 火  | 牛乳 ベーコン ぶた肉                      | にんにく たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ          | ソフトめん こめ(小中) あぶら<br>こむぎこ パンこ じゃがいも<br>でんぷん   | 668<br>841<br>483 |
| 20 | 水  | 牛乳 さけ ハム こんぶ<br>あぶらあげ みそ         | きりぼしだいこん キャベツ にんじん<br>とうもろこし ほししいたけ はくさい                 | こめ さつまいも マヨネーズ<br>こむぎこ でんぷん                  | 657<br>828<br>512 |
| 21 | 木  | 牛乳 とり肉 ハム こんぶ<br>かつおぶし チキンウインナー  | にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト<br>とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな<br>みかん  | パン くらざとう じゃがいも マカロニ<br>ごまあぶら あぶら さとう<br>クレープ | 715<br>858<br>568 |
| 22 | 金  | 牛乳 いわし あつあげ                      | たまねぎ パプリカ ほうれんそう もやし<br>にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ              | こめ さといも こめこ さとう<br>あぶら ごまあぶら ごま              | 607<br>768<br>472 |
| 25 | 月  | 牛乳 ぶた肉 かつおぶし<br>あつあげ みそ          | しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし<br>だいこん しめじ ねぎ                 | こめ こむぎこ でんぷん あぶら                             | 663<br>836<br>518 |
| 26 | 火  | 牛乳 ぶた肉<br>ハム わかめ みそ              | キャベツ もやし にんじん きくらげ<br>しろねぎ だいこん きゅうり<br>にんにく たまねぎ いら     | ちゅうかめん こめ(小中) あぶら<br>こむぎこ さとう ごまあぶら          | 645<br>814<br>460 |
| 27 | 水  | 牛乳 さば おから ハム<br>あつあげ             | にんじん しょうが グリンピース<br>ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ<br>えのき チンゲンサイ     | こめ はるさめ さとう マヨネーズ<br>ごま あぶら                  | 607<br>765<br>472 |
| 28 | 木  | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム<br>しろいんげんまめ        | たまねぎ キャベツ レッドキャベツ<br>にんじん きゅうり                           | パン いちごジャム<br>さつまいも こむぎこ<br>さとう でんぷん          | 656<br>796<br>511 |
| 29 | 金  | 牛乳 とり肉 こんぶ<br>ぶた肉 あぶらあげ みそ       | りんご キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん こんにやく しろねぎ                    | こめ でんぷん こむぎこ あぶら<br>さとう                      | 642<br>812<br>502 |