



11月こんだて写真



令和3年(2021) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 三色和え 豚汁</p> 	<p>2</p> <p>ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 大根のごまマヨあえ</p> 	<p>しまね・ふるさと 給食月間</p>  <p>3</p> <p>文化の日</p> 	<p>4</p> <p>黒糖パン 牛乳 白身魚のフライ コールスローサラダ ABCスープ</p> 	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 春巻き 中華和え わかめスープ</p> 
<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ アーモンド和え はんぺんのすまし汁</p> 	<p>9</p> <p>スパゲッティ ミートソース ミニパン(幼なし) 牛乳 ハムステーキ レタスのサラダ</p> 	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 昆布和え のっぺい汁</p> 	<p>11</p> <p>パン いちごジャム 牛乳 スパイシーチキン ひじきのサラダ パンブキンスープ</p> 	<p>12 荘原小学校希望献立</p> <p>さつまいもごはん 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの 元気サラダ しじみ汁</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。この期間に使用するお米は、出雲市斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「米米田んぼ」(学校給食用専用田んぼ)で栽培されたものです。</p> <p>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、「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> 				

特別栽培米

ウィーク

(11月15日~26日)

15
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
あじの香味フライ
こまつな
小松菜のごま和え
いずも
出雲しいたけのみそ汁
ふゆがき
富有柿



16
こめこ
米粉たまごうどん
ぎゅうにゅう
牛乳
おむすび (幼なし)
きいも
里芋コロッケ
ふるさと
ドレッシングサラダ



17
さつまいもの
スパイシーカレー
ぎゅうにゅう
牛乳
トマトオムレツ
かわり和え



18
にんじんパン
ぎゅうにゅう
牛乳
とりく
鶏肉のいちじくソース焼き
いずも
出雲ブロッコリーも
はい
入ったサラダ
ミネストローネ



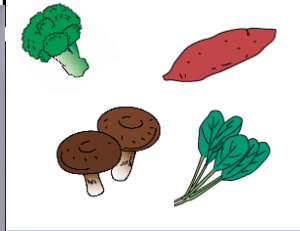
19 **おいしい出雲の一日献立**
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ぶたにく
豚肉の佐田みそ焼き
あまず
甘酢あえ
にしほいも
西浜芋のみそ汁



22
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
とりく
鶏肉の照り焼き
こんさい
根菜サラダ
とうふのみそ汁



『**美味しまね認証マーク**』
がつ
が付いた食材を使います
(11月15日~19日)
**さつまいも、ブロッコリー、
ねぎ、こまつな、しいたけが、**
『美味しまね認証』の食材です。



24 **出雲市共通献立**
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ぶたにく
豚肉の竜田揚げ
おかか和え
だいこんのみそ汁



25
パン
チョコクリーム
ぎゅうにゅう
牛乳
さけのから揚げバジル風味
パプリカのサラダ
ミートボールのスープ



26
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
さんまのみぞれ煮
おひたし
けんちん汁



29
ごはん
牛乳
さわらの西京焼き
いそかあ
磯香和え
すいとん汁



30
チャンポンメン
おむすび (幼なし)
ぎゅうにゅう
牛乳
とりく
鶏肉のから揚げ
かいそう
海藻サラダ



今日の給食目標 **感謝して食べよう**

食事のあいさつには、食べ物と食事が
できるまでに関わってくださった方への
感謝の気持ちがこめられています。
心をこめて「いただきます」と
「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます!
ごちそうさま!

場合により献立を変更することがあります。

たべもののほたらき



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
1	月	牛乳 さば ぶた肉 油あげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら さつまいも	637 780 474
2	火	牛乳 かまぼこ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ うどん あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	696 795 425
4	木	牛乳 ホキ ハム とり肉	キャベツ きゅうり にんじん レッドキャベツ たまねぎ	パン くらさとう あぶら こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	606 752 457
5	金	牛乳 ぶた肉 わかめ あつあげ ハム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ	こめ はるさめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	615 751 470
8	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 はんぺん とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しろねぎ ほししいたけ	こめ アーモンド でんぷん	606 782 450
9	火	牛乳 きゅう肉 ぶた肉 ハム ツナ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん レタス だいこん パセリ トマト	スパゲッティ パン(小中) あぶら さとう	684 826 491
10	水	牛乳 あじ こんぶ とり肉	パプリカ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう さとも	605 771 461
11	木	牛乳 とり肉 ひじき ツナ	キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	パン いちごジャム バター	628 762 482
12	金	牛乳 さば ハム こんぶ かつおぶし しじみ みそ	キャベツ きゅうり にんじん トマト ねぎ とうもろこし	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	594 784 480
15	月	牛乳 あじ とり肉 ふ みそ	こまつな もやし にんじん パセリ たまねぎ しいたけ ねぎ かき	こめ パンこ こむぎこ ごま あぶら じゃがいも	638 799 502
16	火	牛乳 たまご 油あげ ちくわ ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ とうもろこし キャベツ レッドキャベツ きゅうり ゆず りんご しいたけ	うどん こめ(小中) あぶら パンこ いちじくジャム こめこ じゃがいも さとも	627 759 438
17	水	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり りんご だいこん なす たかな レンコン しそ しょうが	こめ さつまいも あぶら	661 844 521
18	木	牛乳 とり肉 ツナ だいたず てぼうまめ きんときまめ ベーコン	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ パセリ トマト	パン さとう いちじくジャム じゃがいも マカロニ あぶら	623 777 465
19	金	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん しろねぎ だいこん	こめ ごま さとう さつまいも	615 787 469
22	月	牛乳 とり肉 ツナ とうふ みそ	にんにく しょうが ごぼう レンコン にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも	647 833 496
24	水	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ とり肉 かつおぶし	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん しめじ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	641 822 492
25	木	牛乳 サケ ぶた肉 とり肉	パプリカ パプリカ レタス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	パン チョコクリーム でんぷん じゃがいも あぶら	636 780 490
26	金	牛乳 サンマ ちりめんじゃこ あつあげ とり肉	だいこん ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ごま さとも	606 772 489
29	月	牛乳 サワラ みそ のり 油あげ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ はくさい しろねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん さつまいも	603 765 464
30	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 ツナ わかめ こんぶ	キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	ちゅうかめん あぶら こめ(小中) こむぎこ でんぷん ごま	714 878 490