



# 11月こんだて写真



大好き☆出雲!

令和4年(2022) 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>美味しまね認証</b>』は、<b>農林産物</b>を作る人が、<b>食べ物</b>の<b>安全</b>や<b>環境</b>を守ることなどに<b>気</b>を配り、より<b>良い生産</b>を行っている証です。</p> <p>今月の<b>しいたけ</b>と<b>青ねぎ</b>は『<b>美味しまね認証</b>』の<b>食材</b>です。</p>	<p>1 わかめうどん おむすび(幼なし) 牛乳 さばの おろしだれかけ ごま酢和え</p> 	<p>2 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 大根のサラダ あじのつみれ汁</p> 	<p>3 文化の白  </p>	<p>4 <b>出雲市共通献立</b> ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ おかか和え 大根のみそ汁</p> 
<p>7 ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ゆかり和え みそ煮込みおでん</p> 	<p>8 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き ひじきのサラダ</p> 	<p>9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 根菜のごま和え 厚揚げのみそ汁</p> 	<p>10 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 りっちゃんの元気サラダ コンソメスープ</p> 	<p>11 ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 小松菜のおひたし けんちん汁 富有柿</p> 
<p><b>7日~18日は、特別栽培米ウィーク!</b></p> <p>特別栽培米は、<b>農業</b>や<b>化学肥料</b>をなるべく減らして、<b>特別に栽培</b>しているお米です。出雲市内の<b>学校給食用</b>に出雲市斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「<b>米米田んぼ</b>」で作られています。</p> <p>今年度は、6月・11月(7日~18日)・2月の年3回(2週間ずつ)を『<b>特別栽培米ウィーク</b>』として、出雲市内<b>全体の学校給食</b>で「<b>特別栽培米きぬむすめ</b>」を提供します。味わっていただきます。</p> 				
<p>14 ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソースかけ さつま芋のサラダ 豆腐と椎茸のすまし汁</p> 	<p>15 たまご米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじの香味フライ ふるさと ドレッシング和え</p> 	<p>16 ごはん 牛乳 里もコロッケ 小松菜の磯香和え 豚汁</p> 	<p>17 黒糖パン 牛乳 とり肉のいちじく焼 キャベツのごまジャコサラダ クリームスープ</p> 	<p>18 <b>おいしい出雲の一日献立</b> 出雲野菜のカレーライス 牛乳 さわらのレモンペッパー焼 レタスのサラダ</p> 

<p>21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おき 沖ぶりの照り焼き こんにゃくの わふう 和風マヨサラダ さつま芋のみそ汁</p>	<p>22 スパゲッティ ミートソース ミニパン（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトとお米の ささみカツ カラフルサラダ</p>	<p>23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 </p>	<p>24 <b>中部小希望献立</b> にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの トマトソースか かい 海そうサラダ ABCスープ りんごタルト</p>	<p>25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソース だいこん ちゅうか あ 大根の中華和え か ふうたまご 華風卵スープ</p>
				

<p>28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き はなやさい 花野菜サラダ さと 里いものみそ汁</p>	<p>29 とんこつみそラーメン おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ あまず あ 甘酢和え</p>	<p>30 まめなカレーそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 さんしよくあ 三色和え チンゲンサイの スープ</p>	<p><b>今月の給食目標 感謝して食べよう</b> わたしたちは、生き物の命をいただいて、生きています。 また、食事が目の前に届くまでには、農家の人や料理を作る人など、たくさんの方が関わっています。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、のこさず食べましょう。</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
1	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ さば	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	うどん こめ(小中) あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	690 852 458
2	水	牛乳 とり肉 ツナ あじ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	640 812 494
4	金	牛乳 ふた肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ 白ねぎ しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	660 848 504
7	月	牛乳 きびなご とり肉 さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく だいこん しそのは	こめ こむぎこ コーンスターチ こめこ あぶら さといも さとう	643 825 491
8	火	牛乳 ふた肉 ひじき ツナ だいたこ	キャベツ もやし にんじん たけのこ 白ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり こまつな	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	710 822 480
9	水	牛乳 ふた肉 ツナ あつあげ みそ	ごぼう れんこん キャベツ にんじん たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも ごま	626 802 477
10	木	牛乳 とり肉 ふた肉 ハム かつおぶし こんぶ チキンウインナー	きゅうり トマト キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ぶなしめじ	パン りんごジャム じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	602 740 461
11	金	牛乳 さんま みそ かつおぶし あつあげ	ゆず こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ かき	こめ さといも さとう こめこ	635 764 468
14	月	牛乳 ふた肉 ハム とうふ わかめ	白ねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さつまいも マヨネーズ さとう でんぷん	653 838 499
15	火	牛乳 たまご あぶらあげ とり肉 あじ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ ゆず	うどん こめこ こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん いちじくジャム さとう ごま	642 774 429
16	水	牛乳 ふた肉 あぶらあげ みそ のり	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ こまつな キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	こめ さといも じゃがいも パンこ ごま あぶら	619 785 502
17	木	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ベーコン	だいこん キャベツ パプリカ かぶ エリンギ たまねぎ パセリ	パン くらさとう いちじくジャム ごま さつまいも こむぎこ	683 841 511
18	金	牛乳 ふた肉 さわら ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご レモン パセリ レタス きゅうり	こめ さつまいも あぶら	700 890 537
21	月	牛乳 シルバー ハム だいたこ あつあげ みそ	こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ	こめ さつまいも マヨネーズ さとう	631 804 499
22	火	牛乳 ぎゅう肉 ふた肉 とり肉	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト パセリ キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし	ソフトめん パン(小中) じゃがいも こめこ さとう あぶら ごま	698 840 503
24	木	牛乳 ふた肉 とり肉 わかめ こんぶ チキンウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご	パン あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも こめこ	732 890 561
25	金	牛乳 あじ わかめ ベーコン たまご	にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ チンゲンツァイ パプリカ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	662 848 504
28	月	牛乳 さば ハム あつあげ みそ	カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ	こめ さとう あぶら さといも	621 753 461
29	火	牛乳 ふた肉 みそ わかめ ハム	もやし たけのこ にんじん きくらげ 白ねぎ にんにく かぼちゃ キャベツ レッドキャベツ たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら パン粉 さとう でんぷん こむぎこ	658 825 472
30	水	牛乳 牛肉 ふた肉 だいたこ きんときまめ あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん しめじ チンゲンツァイ しょうが	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	635 816 488