



11月こんだて写真



令和5年(2023) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくもくひょう かんしゃ た 今月の給食目標 感謝して食べよう 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、農家の人や料理をつくひとなど、たくさんの人が関わっています。感謝のきもちをこめて、「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。				
		1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のスタミナ焼き こんぶ あ 昆布和え のっぺい汁	2 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	しまね・ふるさと給食月間
6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのたつた あ 竜田揚げ こんさい あ 根菜のごま和え かぶのみそ汁	7 あき 秋のスパゲッティ ミートソース おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ だいこん 大根とツナのサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さけの塩焼き さんしよく 三色おひたし わかめとたけのこのすまし汁 りんごタルト	9 一中希望献立 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりのから揚げ りっちゃん ^{げんき} の元気サラダ ABCスープ	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまみぞれ煮 ひじきのいた に 炒め煮 チンゲン菜 ^{ツァイ} のスープ ふゆうがき 富有柿
13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ あまず あ 甘酢和え さと 里いものみそ汁	14 にくこめこ 肉米粉うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のカレー揚げ こまつな いそか あ 小松菜の磯香和え	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ いわしの香味フライ にしはま 西浜いものサラダ しじみ汁	16 パン くるまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のいちじくソースがけ カラフルサラダ キャッサバ ^{いも} 芋のスープ	17 おいしい出雲の一日献立 さつまいもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草 ^{そう} オムレツ サラノバレタスのサラダ

13日～24日は、

特別栽培米

ウィーク！

とくべつさいばいまい

のうやくかがくひりょう

へ

とくべつさいばい

こめ

いずもしない

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

がっこうきゅうしよくいずもしひかわちようかみなおえひかわにしちゅうがっこうにしがわ

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「米米田んぼ」で作られています。

こんねんどがつがつかにつねんかいしゅうかん

今年度は、6月・11月(13日～24日)・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

ぜんたいがっこうきゅうしよくとくべつさいばいまい

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。



20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ おろしソースがけ ゆかり和え すいとん汁	21 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 あげぎょうざ（2こ） 中華和え	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジしろの白ねぎソースがけ ほうれん草のおひたし けんちん汁	23 きんろうかんしや 勤労感謝の日	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンあまずの甘酢だれ 納豆サラダ おふのすまし汁
27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね焼き ごまじゃこサラダ 豚汁	28 わかめうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ かわり和え	29 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくたつたあ 豚肉の竜田揚げ おかか和え だいこん 大根のみそ汁	30 にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの レモンペッパー焼き はなやさい 花野菜のサラダ クリームスープ	『美味しまね認証』は、農 うりんさんぶつつくひと 林産物を作る人が、食べ物 の安全や環境を守ることな あんぜんかんきょうまも どの気を配り、より良い生 いさんおこな 産を行っている証です。今 んげつは 月の葉ねぎとしいたけは、 おいにんしやう 『美味しまね認証』の食材 です。 しよくざい

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 もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	水	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さといも でんぷん ごま	590 755 451
2	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	パン ブルーベリージャム こむぎこ さとう じゃがいも ごま	606 754 452
6	月	牛乳 いわし とり肉 あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう キャベツ かぶ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら ごま でんぷん	601 748 467
7	火	牛乳 牛肉 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 しめじ パセリ トマト だいこん きゅうり	ソフトめん こめ(小中) あぶら	708 869 499
8	水	牛乳 さけ とうふ わかめ とうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのき りんご	こめ ごま さとう ごまあぶら タルト	622 757 505
9	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ ウインナー	しょうが にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	パン くらさとう さとう こめこ こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	706 885 529
10	金	牛乳 さんま だいず ひじき さつまあげ あつあげ	だいこん いんげん にんじん もやし しめじ チンゲンツアイ かき	こめ さとう あぶら ごま	604 764 496
13	月	牛乳 あじ わかめ あつあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ パンこ あぶら ごま さとう さといも こむぎこ	619 778 478
14	火	牛乳 牛肉 油あげ ぶた肉 のり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	うどん こめこ こめ(小中) こむぎこ あぶら	684 846 450
15	水	牛乳 いわし ハム しじみ みそ	きゅうり とうもろこし ねぎ	こめ パンこ あぶら さつまいも マヨネーズ ごま こむぎこ	685 862 515
16	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげんまめ	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン くらまめきなこクリーム キャッサバいも いちじくジャム こめこ ごま	634 772 493
17	金	牛乳 牛肉 たまご ハム	にんじん たまねぎ にんにく りんご ほうれんそう サラノバレタス きゅうり	こめ さつまいも あぶら さとう	676 849 511
20	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん しそのは はくさい 白ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん こむぎこ さつまいも パンこ こめこ	648 835 501
21	火	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり にら たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	634 801 446
22	水	牛乳 あじ かつおぶし とり肉 とうふ	白ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	こめ でんぷん さとう あぶら さといも こめこ	595 764 453
24	金	牛乳 とり肉 なつとう ハム みそ とうふ ふ	たまねぎ りんご ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ こめこ あぶら	683 874 522
27	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ うめ	こめ さつまいも でんぷん さとう ごま	603 772 480
28	火	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん たかな れんこん しそのは しょうが なす	うどん こめ(小中) パンこ あぶら さとう	651 787 466
29	水	牛乳 ぶた肉 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 でんぷん こむぎこ あぶら こめこ	660 848 504
30	木	牛乳 さわら ツナ ベーコン	にんじん レモン カリフラワー ブロッコリー キャベツ かぶ エリンギ たまねぎ パセリ	パン さつまいも さとう こむぎこ あぶら	666 821 501