



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

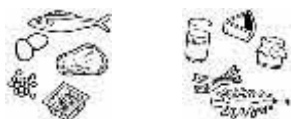
月	火	水	木	金												
<p>今月の給食目標 『感謝して食べよう』</p> <p>わたしたちは、生き物の命をいただいで生きています。 また、おいしい食事が食べられるのは、農家の人や料理を作る人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。</p>	<p>11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。 島根県や出雲市で作られた食材を積極的に使用したり、「美味しまね認証」を取得した食材を使用したりします。</p> 	<p>1 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし 厚揚げの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

<p>18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ かい 海そうサラダ ごまキムチ汁</p> 	<p>19 トマトスープ スパゲッティ おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロケ  はなやさい 花野菜のサラダ</p> 	<p>20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き  きりほしだいこん 切干大根のマヨサラダ  すいとん汁 </p> 	<p>21 出東小学校希望献立 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみゃ 鶏肉の香味焼き りっちゃんの元気サラダ えーびーしー ABCスープ みかんクレープ</p> 	<p>22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの南蛮漬け  さんしょく 三色あえ  けんちん汁 </p> 
<p>25 出雲市共通献 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  おかかあえ だいこん 大根のみそ汁</p> 	<p>26 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 あげギョーザ(2個) ちゅうか 中華あえ</p> 	<p>27 さばそぼろ丼  ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい わらう 根菜の和風マヨサラダ はるさめ 春雨のスープ</p> 	<p>28  パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソース コールスローサラダ お豆のポタージュ</p> 	<p>29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちキン南蛮  こんぶあえ  ぶたじる 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 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	金	牛乳 とり肉 かつおぶし 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 にんじん たまねぎ えのき	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	645 816 505
5	火	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき とり肉	もやし にんじん たけのこ きくらげ 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 ごま こむぎこ でんぷん はるさめ	674 786 459
6	水	牛乳 とり肉 ぶた肉 なつとう ハム みそ とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ さつまいも	693 886 525
7	木	牛乳 ホキ ハム ぶた肉 とり肉	レタス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン りんごジャム こむぎこ パンこ でんぷん あぶら じゃがいも	621 746 483
8	金	牛乳 いわし だいず ひじき 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 チンゲンサイ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	609 773 498
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 サラノパレタス ブロccoli だいこん	こめ さつまいも あぶら じゃがいも こめこ でんぷん さとう	679 857 527
12	火	牛乳 たまご あぶらあげ さば みそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	うどん こめ(小中) さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	717 800 428
13	水	牛乳 あじ しじみ みそ	パセリ きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま さつまいも マヨネーズ	650 817 512
14	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ パプリカ ブロccoli たまねぎ 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 でんぷん ごま じゃがいも こむぎこ	669 807 527
15	金	牛乳 とり肉 のり あつあげ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ かき	こめ さといも	632 793 500
18	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 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 とうもろこし だいこん こんにやく しろねぎ はくさいキムチ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん パンこ ごま ごまあぶら さとう	682 855 569
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 トマト ブロccoli カリフラワー キャベツ	ソフトめん こめ(小中) あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん	668 841 483
20	水	牛乳 さけ ハム こんぶ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん 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 こむぎこ でんぷん	657 828 512
21	木	牛乳 とり肉 ハム こんぶ 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 とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな みかん	パン くらざとう じゃがいも マカロニ ごまあぶら あぶら さとう クレープ	715 858 568
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 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 あぶら ごまあぶら ごま	607 768 472
25	月	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 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 だいこん しめじ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	663 836 518
26	火	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん きくらげ しろねぎ だいこん きゅうり にんにく たまねぎ いら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	645 814 460
27	水	牛乳 さば おから ハム あつあげ	にんじん しょうが グリンピース ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ えのき チンゲンサイ	こめ はるさめ さとう マヨネーズ ごま あぶら	607 765 472
28	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ レッドキャベツ にんじん きゅうり	パン いちごジャム さつまいも こむぎこ さとう でんぷん	656 796 511
29	金	牛乳 とり肉 こんぶ 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 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 さとう	642 812 502