



11月こんだて写真



令和2年(2020) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークコロッケ</p> <p>あまず 甘酢あえ</p> <p>なめこのみそ汁</p> 	<p>しまね・ふるさと 給食月間</p> <p>『美味しまね認証』は、農林産物 を作る人が、食べ物の安全や環 境を守ることなどに気を配り、より 良い生産を行っている証です。 今月の生しいたけとねぎは、 『美味しまね認証』の食材です。</p> 	<p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの竜田揚げ</p> <p>わふう 和風サラダ</p> <p>けんちん汁</p> 	<p>5</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりの香味焼き</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ 鮭のからあげ</p> <p>にしはまいも 西浜芋のサラダ</p> <p>ミートボールのスープ</p> 
<p>9</p> <p>さけ さけ さけ</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>あつあげのみそ汁</p> 	<p>10</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>きゅうりのごま酢あえ</p> 	<p>11</p> <p>なめし 菜飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく とり肉のてりやき</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>かきたま汁</p> 	<p>12</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのレモンペッパーやき</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>マカロニスープ</p> 	<p>13</p> <p>せきはん 赤飯</p> <p>ごま塩</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>のっぺい汁</p> 
<p>特別栽培米 ウィーク!</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「米米田んぼ」で作られています。 今年度は、11月16日～27日と2月8日～19日を『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>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>カレイのからあげ(小中)</p> <p>ホキフライ(幼)</p> <p>こんぶ 昆布あえ</p> <p>ぶたじる 豚汁</p> 	<p>17</p> <p>スープスパゲティー</p> <p>ミニパン(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのふるさとドレッシングがけ</p> <p>だいこん 大根とツナのサラダ</p> 	<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまおろし煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>あき 秋のすまし汁</p> <p>ふゆがき 富有柿</p> 	<p>19</p> <p>おいしい出雲の1日献立</p> <p>いちじくパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく ぶた肉のバーベキューソース</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>にしはまいも 西浜芋のシチュー</p> 	<p>20</p> <p>出雲市共通献立</p> <p>えんむす 縁結びごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじ アジの香味フライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>しじみ汁</p> <p>ヨーグルト</p> 

23

こんげつ いずもしきょうつうこんだ
今月から「出雲市共通献立」

つき かいていどじっし
を月に1回程度、実施します。

出雲市共通献立



24

チャンポンメン

おむすび(幼なし)

ぎゅうにゅう
牛乳

あげぎょうざ(2こ)

ちゅうか
中華あえ



25

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

さばの塩焼き

いそかあえ

にしはまいも しる
西浜芋のみそ汁



26

パン りんごジャム

ぎゅうにゅう
牛乳

とりのレモンソースあえ

ツナサラダ

ミネストローネ



27



にしはまいも
西浜芋のスパイシーカレーライス

ごはん

にしはまいも
西浜芋のスパイシーカレー

ぎゅうにゅう
牛乳

チーズオムレツ

はなやさい
花野菜のサラダ



30

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

あまず
チキンの甘酢だれ

ゆかりあえ

はんぺんのすまし汁



こんげつ きゅうしよく もくひょう かん しゃ た 今日の給食目標 感謝して食べよう

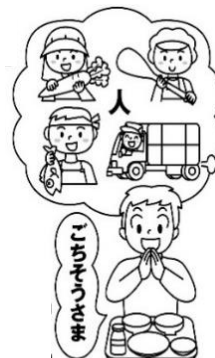
わたしたちは、生き物の命をいただいて、生きています。

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。

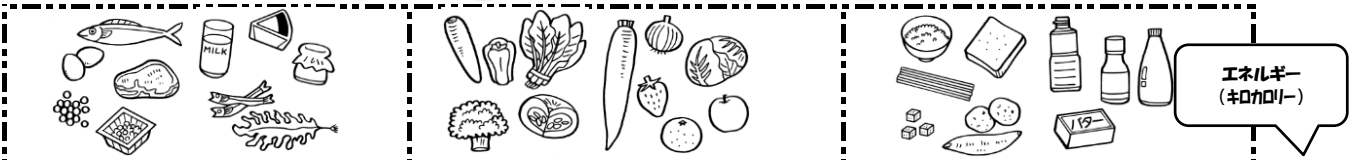
感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と

「ごちそうさま」のあいさつをして、

のこさず食べましょう。



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
2	月	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ はねぎ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	586 777 479
4	水	牛乳 いわし とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はねぎ	こめ あぶら ごま さといも かたくりこ	585 751 474
5	木	牛乳 とり肉 ひじき チキンウインナー	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	パン くろめまきなココリーム ごまあぶら 西浜いも	644 784 500
6	金	牛乳 さけ ポークハム とり肉 ぶた肉	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ バジル	かたくりこ あぶら 西浜いも ノンエッグマヨネーズ こめ	652 839 500
9	月	牛乳 さんま かつおぶし あつあげ わかめ みそ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ はねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	696 879 540
10	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら パンこ こむぎこ うどん ごま さとう	661 780 471
11	水	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ あつあげ たまご わかめ こんぶ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ だいこんば	こめ ごま かたくりこ	608 770 473
12	木	牛乳 さけ ポークハム チキンウインナー	レモン キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	くろざとう パン マカロニ じゃがいも あぶら	599 741 450
13	金	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ あずき	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほししいたけ はねぎ	こめ もちごめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	617 807 509
16	月	牛乳 カレイ(小中) ホキ(幼) こんぶ ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 生しいたけ こんにゃく	あぶら こむぎこ かたくりこ パンこ 西浜いも こめ	612 782 491
17	火	牛乳 ベーコン ツナ とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ だいこん きゅうり ゆず	パン スパゲッティー いちじくジャム かたくりこ こむぎこ あぶら ごま	685 833 487
18	水	牛乳 さんま ポークハム 生ふ わかめ	キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ほししいたけ かき	こめ かたくりこ	585 747 472
19	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン	いちじく にんにく しょうが パプリカ レタス きゅうり たまねぎ ブロッコリー りんご レモン にんじん	パン 西浜いも さとう ごま	621 777 463
20	金	牛乳 こんぶ とびうお あじ しじみ みそ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん はねぎ ごぼう しいたけ たけのこ パセリ	こめ パンこ あぶら ごま こむぎこ	627 762 507
24	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ	キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にら	こめ あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら	634 803 451
25	水	牛乳 さば もみのり あつあげ わかめ みそ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	こめ 西浜いも	611 747 456
26	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン 白いんげんまめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ レモン	パン りんごジャム かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ 西浜いも	709 879 539
27	金	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご とり肉	たまねぎ にんにく にんじん えだまめ カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご	こめ 西浜いも あぶら	677 864 534
30	月	牛乳 とり肉 はんぺん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり ほししいたけ はねぎ りんご	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こめ	614 787 471

しまね・ふるさと
給食月間



出雲市産の食材

はねぎ、きゅうり、さといも、パプリカ、ブロッコリー、
西浜いも、こまつな、だいこん、生しいたけ、富有柿、
干しいちじく たまご あつあげ とうふ、油あげ

鳥根県産の食材

アジ ポークハム ぶた肉
ベーコン キャベツ