11月のこんだて



北センター校区

献立目標 ： 秋の味覚を味わおう

★は、裏面で献立紹介しています。　松江市教育委員会

（令和8年 11月）

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
2・月	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのフレッシュレモンソースあえ ・カラフルサラダ ・チンゲンサイのとうにゅうクリームスープ	とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 657 中 819
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげのねぎしおいため ・のりずあえ ・さつまじる	ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	こまつな にんじん だいこんば	しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 606 中 764
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのさんぞくやき ・トンひじき ・おおひらじる	さば ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき 味めぐり：山口県	にんじん きぬさや	れんこん しろねぎ だいこん こんにゃく しいたけ	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら あぶら	小 634 中 797
6・金	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん かたくりこ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら オリーブオイル	小 691 中 880
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・ゆかりあえ ・ゴロゴロやさいのみそしる	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ いい歯の日献立	にんじん あおねぎ あかじそ	キャベツ こんにゃく たまねぎ だいこん れんこん	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 641 中 768
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのみそチーズやき ・ごもくきんぴら ・そぼろじる	とりにく みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら	小 662 中 819
11・水	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・わかめサラダ ・むぎとまめのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし セロリ	パン はちみつ かたくりこ さとう しろいんげんまめ おおむぎ	マーガリン ごまあぶら あぶら	小 623 中 791
12・木	・しまねけんさんぎゅうのハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・はなやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	小 627 中 773
13・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかんろに ・きりぼしだいこんののりマヨあえ ・あつあげのみそしる	さんま とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ	小 613 中 764
16・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ぶたじゃがソテー ・ごまドレッシングサラダ ・ミートボールとはくさいのミルクスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん とうもろこし しめじ はくさい	こくとうパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	小 674 中 859

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
17・火	・しいたけとたかなのそぼろどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ツナあえ ・レタスとさつまいものみそしる ・じょうよまんじゅう	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん たかな	たまねぎ しいたけ キャベツ レタス 献立リレー：島根センター	ごはん さとう さつまいも まんじゅう	ごまあぶら ごま	小 663 中 814
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・おからサラダ ・まつえおでん	かれい おから かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小 657 中 816
19・木	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・バンバンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 668 中 849
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのまっちゃあげ ・ゆずかあえ ・にざい	とりにく さつまあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん まっちゃ ほうれんそう	はくさい ゆず だいこん えのきたけ ごぼう たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 619 中 780
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしまねワインソース ・つだかぶのサラダ ・しんじこのししみじる	ぶたにく ロースハム かつおぶし ししみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ つだかぶ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 641 中 813
25・水	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ホキフライ ・ブロッコリーサラダ ・はくさいとあさりのスープ	ホキ あさり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	きなこクリーム あぶら ドレッシング	小 622 中 769
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのもみじやき ・はくさいのうめこんぶあえ ・あったかぶたじる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり うめ だいこん しろねぎ	ごはん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小 602 中 749
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ほうれんそうのナムル ★たんたんとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 641 中 804
30・月	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーのあげに ・アーモンドサラダ ・コンソメスープ	とりにく とりレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ レモン	パン いちごジャム かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 675 中 869

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、しじみ、キャベツ、さつまいも、きゅうり、しろねぎ、あおねぎ、はくさい、しいたけ、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、つだかぶ、だいこん

学校給食摂取基準　（小）650kcal　（中）830kcal

エネルギー



