11月のこんだて



西センター校区

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	・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 607 中 763
4・水	・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 690 中 878
5・木	・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 655 中 811
6・金	・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	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
9・月	・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 621 中 767
10・火	・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 ツナ 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 671 中 828
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとれんこんのカレーいため ・アーモンドあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	れんこん こんにゃく キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 597 中 750
12・木	・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
13・金	・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	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	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	小 593 中 744
16・月	・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 ・じょうよまんじゅう	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 まんじゅう	ノンエッグ マヨネーズ	小 683 中 834

いい歯の日献立

献立リレー：島根センター

松江市の和菓子屋さんで作ってもらいます（山芋入り）

西センター校区

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	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ （1・2年：2こ、3～6年：3こ、中：大2こ） ・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 キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 632 中 797
18・水	・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 626 中 773
19・木	・しまねポークのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのまっちゃあげ ・ゆずかあえ ・にざい	ぶたにく とりにく さつまあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まっちゃ ほうれんそう	たけのこ しいたけ はくさい ゆず　ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 614 中 781
20・金	・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 エリンギ 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 860
24・火	・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 642 中 804
25・水	・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
26・木	・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 792
27・金	・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	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
30・月	・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 ・しんじこのしじみじる	ぶたにく ロースハム かつおぶし しじみ 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

味めぐり：山口県

☆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



