

11月の こんだて



献立目標:秋の味覚を味わおう

★印は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6年 11月)

西センター校区

あかのしよくひん
おもにからだをつくる
もとなるしよくひん

みどりのしよくひん
おもにからだのちようしを
ととのえるしよくひん

きいろのしよくひん
おもにエネルギーの
もとなるしよくひん

エネルギー
(kcal)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・金	・たいとおからのそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ごはんにそぼろをのせましょう ・きりぼしだいこんのマヨあえ ・こんさいのみそしる	たい とりにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう とうもろこし こんにゃく グリーンピース	ごはん さつまいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 629 中 784
5・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・ふくじんづけあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ だいこん	ごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら	小 646 中 811
6・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃとさつまいものコロッケ ・こんぶサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	ソフトめん じゃがいも さつまいも かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	小 684 中 856
7・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・けいちゃんやき ・こんにゃくサラダ ・はんぺんのすましじる	とりにく はんぺん とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 645 中 810
献立リレー:島根センター								
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ひじきのいために ・じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 680 中 841
いい歯の日献立								
11・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう パンにはさんで 食べましょう ・ポークチャップ ・カラフルサラダ ・さつまいものぎゅうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし エリンギ	パン さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 678 中 854
12・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・ブロッコリーのあえもの ・あごだんごじる ・じょうよまんじゅう 松江市の和菓子屋さんで 作ってもらいます	あじ とびうお たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん はくさい しいたけ しろねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ まんじゅう	あぶら ごま	小 680 中 851
13・水	・まつえやさいのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カリフラワーのソテー ・りんご	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ カリフラワー キャベツ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	小 660 中 812
14・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・はまちのこうそうあげ ・だいこんサラダ ・コンソメスープ	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ パジル	だいこん きゅうり つだかぶ はくさい しいたけ	こくとうパン じゃがいも かたくりこ	ドレッシング あぶら	小 664 中 850
15・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★しまねけんさんぶたのごまソース ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	ぶたにく あごいりのやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 651 中 821