

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)

北センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのしろねぎソースかけ ・ほうれんそうのごまドレあえ ・けんちんじる	あじ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ とうもろこし こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 660 中 893
5・火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのメキシカンソース ・ビーンズサラダ ・ポソレスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	パン はちみつ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 645 中 796
6・水	・おやこどんぶり ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・カリフラワーのあまずあえ	とりにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さとう かたくりこ		小 636 中 802
7・木	・たいとおからのそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・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 こんにやく 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 628 中 783
8・金	・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
11・月	・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 679 中 840
12・火	・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
13・水	・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
14・木	・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
15・金	・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	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

松江市の和菓子屋さんで
作ってもらいます



北センター校区

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		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	
18 ・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・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 パンにはさんで 食べましょう	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
19 ・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
20 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・けいちゃんやき ・こんにやくサラダ ・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 こんにやく 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						
21 ・木	・とんこつラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめのフリッター (小:2こ 中:3こ) ・はくさいのピリからあえ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ はくさい えだまめ レモン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 647 中 837
22 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1・2年:1こ 3~6年:2こ 中:2こ) ・わふうマヨあえ ・さつまいものみそしる	とうふ みそ がんもどき くろまめ ツナ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ 	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 814
25 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・ごまあえ ・うちまめじる	さわら だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん しいたけ	ごはん さといも	あぶら ごま	小 607 中 752
		和食の日献立						
26 ・火	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソースかけ ・コーンサラダ ・とうにゅうシチュー	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ カリフラワー はくさい しめじ	パン いちごジャム さとう	あぶら	小 641 中 810
27 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチいため ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん にら	はくさい きくらげ たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 632 中 793
28 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのごまだれかけ ・はくさいのうめあえ ・だいこんのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	はくさい うめ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 669 中 830
29 ・金	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・ブロッコリーのサラダ ・マカロニのスープ パンにはさんで 食べましょう	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 660 中 824

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650 kcal

830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

【 今月の松江でとれた食材や食品 】

こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、だいこん、にんじん
きゅうり、はくさい、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ、ほうれんそう
ブロッコリー、カリフラワー、つだかぶ、こまつな