

11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 11月)

		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	
4・火	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソースかけ ・だいこんサラダ ・はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	りんご だいこん きゅうり はくさい しめじ とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム ドレッシング	小 644 中 795
	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・こまつなごまあえ ・みだくさんみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ 	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 650 中 801
6・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・ひじきのサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 634 中 796
7・金	・ソフトめんカレーソース ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・こんさいのきんぴら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ グリーンピース りんご ごぼう れんこん こんにやく	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 653 中 812
		いい歯の日献立						
10・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのみそマヨネーズやき ・だいこんの ゆずドレッシングあえ	ぶたにく さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく だいこん きゅうり レモン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 650 中 810
11・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぎゅうにくとれんこんの あまからいため ・あごいりのやきのおひたし ・とうふのみそしる ・じょうよまんじゅう	ぎゅうにく あごいりのやき とうふ あぶらあげ 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 たまねぎ キャベツ だいこん しろねぎ	ごはん さとう まんじゅう	あぶら ごま	小 671 中 827
			松江市の和菓子屋さんで 作ってもらいます(山芋入り)					
12・水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの しまねワインソース ・まつえやさいのサラダ ・さつまいもの とうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり エリンギ	こくとうパン さとう かたくりこ さつまいも 	あぶら ドレッシング	小 681 中 864
13・木	・たきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれのからあげ ・ブロッコリーの ごまマヨあえ ・むらくもじる	ぶたにく みそ かれい たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 631 中 796
14・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのなんばんづけ ・しらあえ ・しんじこのしじみじる	さば とうふ みそ しじみ 	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにやく しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 656 中 808

南センター校区

  		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	
17・月	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・チーズとパンネのサラダ ・バジルスープ	ぶたにく とりにく 	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん バジル	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン りんごジャム さとう かたくりこ マカロニ	ドレッシング	小 652 中 827
18・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 ・わかめのちゅうかスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 620 中 786
19・水	★しいたけとたかなの そばろどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・うおそうめんのすましじる	ぶたにく ツナ うおそうめん	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ はくさい	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 612 中 771
		献立リレー：島根センター						
20・木	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・パンサンズー	ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 645 中 814
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのしおやき ・ひじきのにもの ・ぶたじる	あじ さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	れんこん しいたけ だいこん ごぼう 	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 618 中 790
		和食の日献立						
25・火	・とうにゅういりカレー ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと さつまいものコロッケ ・かいそうサラダ	とりにく ぶたにく かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ りんご キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	小 639 中 809
26・水	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ・こんさいのスープ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ 	キャベツ とうもろこし だいこん れんこん	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小 621 中 783
27・木	・やさきばずし ・ぎゅうにゅう ・さつまいもの マヨネーズあえ ・にざい	さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん だいこんば	れんこん しいたけ あおえんどうまめ きゅうり だいこん	ごはん さとう さつまいも あかいんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ	小 617 中 788
		味めぐり：雲南市						
28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげとうふの そばろあんかけ ・ささみのごまみそあえ ・だんごじる	とうふ ぶたにく とりにく 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	キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	小 615 中 779

☆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。
忘れずにおさめましょう。

～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、こまつな、だいこん、
ブロッコリー、カリフラワー

学校給食摂取基準
エネルギー (小) 650kcal (中) 830kcal

