# 11月の こんだて



**南センター校区**

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<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくとあつあげのねぎしおいため<br>・のりずあえ<br>・さつまじる | ぶたにく<br>あつあげ<br>とりにく<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>のり<br>あじふんまつ | こまつな<br>にんじん<br>だいこんば | しろねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん | ごはん<br>さとう<br>さつまいも | あぶら | 小 608<br>中 764 |
| 4・水 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのみそチーズやき<br>・ごもくきんぴら<br>・そぼろじる | とりにく<br>みそ<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しろねぎ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら<br>ごま | 小 653<br>中 808 |
| 5・木 | ・ソフトめんミートソース<br>・ぎゅうにゅう<br>・ポテトコロッケ<br>・グリーンサラダ | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン | ソフトめん<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>パンこ さとう<br>こむぎこ | あぶら<br>オリーブオイル | 小 691<br>中 880 |
| 6・金 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのかばやき<br>・ゆかりあえ<br>・ゴロゴロやさいのみそしる | いわし<br>とりにく<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ | にんじん<br>あおねぎ<br>あかじそ | キャベツ<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>だいこん<br>れんこん | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>さつまいも | あぶら | 小 642<br>中 784 |
| 9・月 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのさんぞくやき<br>・トンひじき<br>・おおひらじる | さば<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく<br>あつあげ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>きぬさや | れんこん<br>しろねぎ<br>だいこん<br>こんにゃく<br>しいたけ | ごはん<br>さとう<br>さといも | ごま<br>ごまあぶら | 小 625<br>中 786 |
| 10・火 | ・まるパン<br>・はちみつアンドマーガリン<br>・ぎゅうにゅう<br>・てりやきハンバーグ<br>・わかめサラダ<br>・むぎとまめのスープ | とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>セロリ | パン<br>はちみつ<br>かたくりこ<br>さとう<br>しろいんげんまめ<br>おおむぎ | マーガリン<br>ごまあぶら | 小 614<br>中 780 |
| 11・水 | ・しまねけんさんぎゅうのハヤシライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・はなやさいのソテー<br>・りんご | ぎゅうにく<br>だいず<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>しめじ<br>カリフラワー<br>りんご | ごはん<br>じゃがいも | あぶら | 小 627<br>中 773 |
| 12・木 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さんまのかんろに<br>・きりぼしだいこんののりマヨあえ<br>・あつあげのみそしる | さんま<br>とりにく<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>のり<br>あじふんまつ | にんじん<br>こまつな | だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし | ごはん<br>さとう | ノンエッグマヨネーズ | 小 614<br>中 765 |
| 13・金 | ・コッペパン<br>・りんごジャム<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのフレッシュレモンソースあえ<br>・カラフルサラダ<br>・チンゲンサイのとうにゅうクリームスープ | とりにく<br>ハム<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ | レモン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ | パン<br>りんごジャム<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら<br>ドレッシング | 小 657<br>中 819 |
| 16・月 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ほしかれいのからあげ<br>・おからサラダ<br>・まつえおでん | かれい<br>おから<br>かまぼこ<br>とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん<br>しゅんぎく | キャベツ<br>だいこん<br>こんにゃく | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>かたくりこ | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら | 小 657<br>中 816 |

**いい歯の日献立**

**味めぐり：山口県**

南センター校区

| 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<br>・ぎゅうにゅう<br>・ツナあえ<br>・レタスとさつまいものみそしる<br>・じょうよまんじゅう 。。 | ぶたにく<br>ツナ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>あじふんまつ | ほうれんそう<br>にんじん<br>たかな | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>レタス | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>まんじゅう | ごまあぶら<br>ごま | 小 664<br>中 815 |
| 18・水 | ・あごだしラーメン<br>・ぎゅうにゅう<br>・あげギョーザ<br>(1・2年:2こ、3~6年:3こ、中:大2こ)<br>・バンバンジーサラダ | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな | たまねぎ<br>もやし<br>たけのこ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり | ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 小 632<br>中 796 |
| 19・木 | ・しまねポークのたきこみごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さわらのまっちゃあげ<br>・ゆずかあえ<br>・にざい | ぶたにく<br>とりにく<br>さつまあげ<br>さわら<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>まっちゃ<br>ほうれんそう | たけのこ<br>しいたけ<br>はくさい<br>ゆず ごぼう<br>だいこん<br>えのきたけ | ごはん<br>かたくりこ | あぶら | 小 611<br>中 778 |
| 20・金 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくのしまねワインソース<br>・つだかぶのサラダ<br>・しんじこのしじみじる | ぶたにく<br>ロースハム<br>かつおぶし<br>しじみ<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>あおねぎ | たまねぎ<br>つだかぶ<br>きゅうり | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら | 小 641<br>中 813 |
| 24・火 | ・こくとうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたじゃがソテー<br>・ごまドレッシングサラダ<br>・ミートボールとはくさいのミルクスープ | ぶたにく<br>かまぼこ<br>とりにく | ぎゅうにゅう | みずな<br>にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>だいこん<br>とうもろこし<br>しめじ<br>はくさい | こくとうパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま<br>ごまあぶら | 小 674<br>中 859 |
| 25・水 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さけのもみじやき<br>・はくさいのうめこんぶあえ<br>・あったかぶたじる | さけ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>こまつな | はくさい<br>きゅうり<br>うめ<br>だいこん<br>しろねぎ | ごはん<br>さつまいも | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら | 小 594<br>中 739 |
| 26・木 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ヤンニョムチキン<br>・ほうれんそうのナムル<br>★たんたんとうにゅうスープ | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ | キャベツ<br>もやし<br>しろねぎ | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>はるさめ | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 小 640<br>中 803 |
| 27・金 | ・コッペパン<br>・きなこクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・ホキフライ<br>・ブロッコリーサラダ<br>・はくさいとあさりのスープ | ホキ<br>あさり | ぎゅうにゅう | ブロッコリー<br>にんじん | キャベツ<br>とうもろこし<br>はくさい<br>たまねぎ | パン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>こむぎこ | きなこクリーム<br>あぶら<br>ドレッシング | 小 622<br>中 769 |
| 30・月 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくとれんこんのカレーいため<br>・アーモンドあえ<br>・なめこのみそしる | ぶたにく<br>とうふ<br>こうやどうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ | ほうれんそう<br>にんじん | れんこん<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>なめこ<br>たまねぎ<br>しろねぎ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>アーモンド | 小 598<br>中 765 |

☆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、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）　（中）

エネルギー　650kcal　830kcal



