11月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター

（令和8年 11月）　（中学校）

（今月の目標）
食べ物の旨みを知ろう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
2月	大根カレー 牛乳 高野豆腐の磯揚げ グリーンサラダ	ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず こうやどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこんば ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	898 kcal 27.9 g 30.2 g きのこ いも
4水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ さつまいものみそ汁	さば うすあげ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも		832 kcal 34.3 g 22.6 g 淡色野菜 種実
5木	ごはん　牛乳　おはなし給食 鶏肉のBBQソース焼き ツナサラダ とまととじゃがいもの すうぷ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし にんにく しょうが しろねぎ りんご レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	810 kcal 29.4 g 25.6 g 大豆 海そう
6金	ごはん　牛乳　おはなし給食 あじの香味フライ ヘルシーサラダ にんじん だいこん ごぼうの汁	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	もやし きゅうり こんにゃく だいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	799 kcal 31.4 g 22.3 g 乳製品 果物
9月	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがらめ アーモンドあえ いものこ汁	とりにく こうやどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく もやし しょうが りんご	こめ さといも かたくりこ こむぎこ さとう	アーモンド あぶら	859 kcal 30.8 g 25.6 g 緑黄色野菜 きのこ
10火	ツナそぼろ丼 牛乳 春雨サラダ つくねのみそ汁	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう とうもろこし しょうが	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	853 kcal 29.7 g 28.1 g 淡色野菜 乳製品
11水	クリームスープスパゲッティ 牛乳 枝豆入りミンチカツ ドレッシングサラダ	とりにく とうふ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんにく	ソフトめん パンこ かたくりこ さとう	あぶら	847 kcal 30.9 g 27.8 g いも 種実
12木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 大根のごまマヨあえ トックスープ	ぶたにく ぶたレバー とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく しろねぎ	こめ さとう トッポギ	あぶら マヨネーズ ごま	810 kcal 27.2 g 24.3 g 魚介 果物
13金	ごはん 牛乳 たらの風味揚げ キャベツとコーンの酢の物 みそ煮込みおでん	たら とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし こんにゃく レモン	こめ さといも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	833 kcal 35.7 g 19.5 g 大豆 種実
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソースがらめ のやきのあえもの うすくず汁	とりにく あごのやき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり いちじく レモン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら	854 kcal 30.9 g 27.7 g 海そう 種実

【旬の味覚】

こめ　さつまいも　さといも　だいこん
はくさい　ごぼう　ブロッコリー
さば　りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で補っていただきたい食品
17火	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き 元気サラダ しじみ汁	さわら とりにく しじみ はなかつお みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	808 kcal 31.7 g 26.7 g きのこ 乳製品
18水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のピリ辛煮 パンサンスー にら玉スープ	ぶたにく あつあげ ベーコン たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく とうもろこし	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	805 kcal 30.2 g 22.4 g 魚介 果物
19木	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのさっぱりあえ 豚汁	たら とりにく ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	852 kcal 33.9 g 22.6 g 海そう 淡色野菜
20金	ごはん　牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜ののりあえ とうふのすまし汁 フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ りんご おうとう パイナップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	866 kcal 35.0 g 24.7 g 緑黄色野菜 魚介
24火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 根菜サラダ いももち汁	あじ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり ごぼう れんこん とうもろこし	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	マヨネーズ ごま あぶら	831 kcal 34.9 g 23.3 g いも 果物
25水	ココアパン 牛乳 豚しゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく いんげんまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ぶなしめじ	パン さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	820 kcal 30.0 g 26.2 g 乳製品 種実
26木	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ 切り干し大根の中華サラダ ごまキムチ汁	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ はくさい とうもろこし しょうが にんにく りんご しろねぎ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	808 kcal 29.2 g 21.7 g 海そう きのこ
27金	ごはん 牛乳 さばのごましょうゆ揚げ 納豆あえ ふと揚げのみそ汁	さば なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	852 kcal 33.1 g 27.3 g 淡色野菜 いも
30月	大根ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き さつまいものホクホクサラダ 沢煮椀	さわら とりにく ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば あおねぎ	だいこん たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし ごぼう　ゆず えのきたけ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ	817 kcal 33.1 g 23.5 g 海そう 種実

※材料の都合などで献立を変更することがあります。