

11月 学校給食こんだて表 令和6年 霜月 November

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標☆・・・秋のみかくを味わおう



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえ元氣になります	きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	牛乳 麦ごはん はまちとねぎのさっぱりに ひじきのにも とうふのすまし汁	はまち だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら
5火	牛乳 麦ごはん けいちゃんやき ごまあえ あごだんごのみそ汁	とり肉 みそ とびうお	牛乳	にら ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん もやし えのき	米 麦 さとう	あぶら ごま
6水	牛乳 チキンカレー ふるさとドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ りんご みかん ナタデココ	米 麦 じゃがいも	ドレッシング
7木	牛乳 キャロットパン タラのケチャップあえ ドレッシングサラダ たんぽぽスープ	たら たまご だいず きんときまめ しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	いんげん ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	パン かたくり粉 パン粉 さとう	あぶら
8金	牛乳 さばそぼろごはん のりマヨあえ ゆばのすまし汁	さば ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ いんげん	キャベツ もやし たまねぎ えのき こんにゃく	米 麦 さとう	ノイグ マヨネーズ
11月	牛乳 ごはん ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり えのき	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	ごま油
12火	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ おひたし いのしし汁	のやき たまご いのしし肉 みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく	米 さといも こむぎこ	あぶら ごま
13水	牛乳 ごはん かれいのからあげ なっとうあえ えのきのすまし汁	かれい なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし うめ たまねぎ えのき	米 かたくり粉	あぶら
14木	牛乳 こくとうパン とり肉の島根あかワインソース げんきサラダ やさいとまめのスープ	とり肉 みそ ハム かつおぶし きんときまめ だいず しろいんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも	あぶら
15金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨ焼き こんぶあえ しじみ汁 じょうよまんじゅう	しいら みそ しじみ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	米 まんじゅう	ノイグ マヨネーズ

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえ元氣になります	きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ぎんぴらごぼう さわにわん	さば ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん もやし たまねぎ えのき ねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま油
19火	牛乳 まるパン いちごジャム てりやきミートボール 青じそドレッシングサラダ とうにゅうスープ	とり肉 ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン ジャム じゃがいも かたくり粉 さとう	ドレッシング
20水	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ごぼうサラダ とうふのごもくスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	米 かたくり粉	あぶら ドレッシング
21木	牛乳 りんごパン エビグラタン ポテトサラダ コンソメスープ	えび とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし かぶ キャベツ	りんごパン マカロニ じゃがいも こめこ	ノイグ マヨネーズ
22金	牛乳 ごはん さわらのてりやき 白和え さつまいものみそ汁	さわら とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのき こんにゃく	米 さつまいも	ごま
25月	牛乳 ごはん とり肉のこうみやき アーモンドあえ さといものみそ汁	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 さといも さとう	アーモンド
26火	牛乳 五目うどん ししゃもの天ぷら(2尾) きりぼしだいこんのごますずあえ	とり肉 あぶらあげ ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	うどん さとう	あぶら ごま
27水	牛乳 ごはん あつやきたまご はくさいのゆずかおりあえ おでん	たまご とり肉 あつあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず だいこん こんにゃく	米 さといも	
28木	牛乳 まるパン(セルフハンバーガー) てりやきハンバーグ にんじんサラダ マカロニスープ りんご	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ りんご キャベツ	パン さとう かたくり粉 マカロニ じゃがいも	あぶら
29金	牛乳 ごはん あじのこうみフライ ふくじんづけあえ けんちん汁	あじ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ トマト	キャベツ もやし きゅうり だいこん えのき こんにゃく	米 さといも パン粉	あぶら