

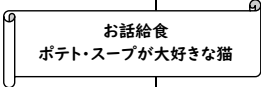
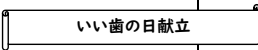
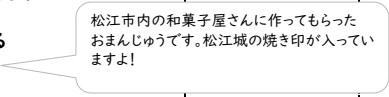
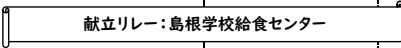
令和7年11月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 秋の味覚を味わおう！

松江市立八雲小学校・中学校



※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。

		おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
							
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
4火	牛乳 りんごパン ポークチャップ ひじきサラダ ポテト・スープ	ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり エリンギ はくさい	りんごパン さとう かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング
							
5水	牛乳 ごはん がんもどきのふくめに (小1・2年生1こ、小3年生～中2こ) アーモンドあえ さつまいものみそしる	かんもどき あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	カリフラワー キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも	アーモンド
6木	牛乳 ごはん ししゃものてんぶら(1人2尾) ぼんずあえ おでん	とり肉 あぶらあげ がんもどき チキンハム	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ゆず	米 小麦粉 さとう さといも	あぶら
7金	牛乳 かみかみどんぶり のりマヨあえ とうふのみそしる	ぶた肉 ぶたレバー ツナ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう こんにゃく もやし はくさい だいこん にんにく	米 さとう	ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ あぶら
							
10月	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ごまあえ しんじこのしじみじる じょうよまんじゅう	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しょうが 白ねぎ	米 じょうよまんじゅう	ごま
							
11火	牛乳 ごはん かれないのからあげ ふるさとドレッシングサラダ いのししじる	かれないのしし肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 かたくり粉 さつまいも	あぶら ドレッシング
12水	牛乳 しいたけとたかなのそぼろごはん すのもの かきたまじる	ぶた肉 たまご とうふ ちくわ	牛乳	たかな こまつな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん いとうり にんにく	米 さとう かたくり粉	ごまあぶら ごま
							
13木	牛乳 こくとうパン あじのこうみフライ さつまいもサラダ やさしいスープ	あじ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし かぶ しめじ	こくとうパン パン粉 小麦粉 さつまいも	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ
14金	牛乳 ごはん さばのてりやき こんぶあえ あごだんごのみそしる	さば とり肉 あごだんご みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ だいこん しいたけ	米 さといも	

		おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
17月	牛乳 おまめのキーマカレー きのこのソテー フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ りんご エリンギ しめじ バナナ パイナップル ナタデココ	米 じゃがいも ゼリー	あぶら
18火	牛乳 ごはん さけのゆずみそやき ごもくきんぴら よしのじる	さけ みそ ぶた肉 とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず ごぼう れんこん だいこん	米 さとう かたくり粉 さといも	ごまあぶら
19水	牛乳 ごはん とり肉のりんごソース フレンチサラダ とうふのごもくスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	りんご キャベツ きゅうり だいこん きくらげ もやし にんにく	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごまあぶら
20木	牛乳 コッペパン りんごジャム ポテトのチーズやき だいこんサラダ コンソメスープ	ツナ チキンハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい カリフラワー	パン りんごジャム じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
21金	牛乳 ごはん いわしの白ねぎソースかけ 白あえ こんさいのみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	白ねぎ こんにゃく だいこん れんこん ごぼう	米 かたくり粉 さとう さつまいも	あぶら ごま
和食の日献立							
25火	牛乳 ごもくうどん さといもコロッケ ごまずあえ	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	うどん さとう さといも パン粉 小麦粉 じゃがいも	ごま あぶら
26水	牛乳 ごはん わふうハンバーグ れんこんサラダ すいとんじる	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー あおねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし だいこん はくさい	米 さとう かたくり粉 すいとん	ノンエッグ マヨネーズ ごま
27木	牛乳 ごはん あげぶりだいこん はくさいのゆずかおりあえ ゆばのすましじる	ぶり かつおぶし ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん はくさい ゆず たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう	あぶら
28金	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき ひじきのにも だいこんのみそしる	とり肉 だいず ちくわ とうふ みそ	牛乳 ひじき	あおねぎ にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	ごまあぶら