令和8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！

松江市立八雲中学校

日	こんだて	おもなざいりょう あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品 1群	2群	おもなざいりょう みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品 3群	4群	おもなざいりょう きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品 5群	6群
2 月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ふくじんづけあえ とうにゅういりみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ なす だいこん れんこん きゅうり こんにゃく えのきたけ	米 かたくり粉	油
4 水	牛乳 ごはん いわしのおかかに ゆずかおりあえ おでん	いわし かつおぶし とり肉 がんもどき 油あげ	牛乳	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 さとう	
5 木	牛乳 セルフミートサンド （コッペパン　ミートサンドの具） だいこんのうめドレッシングサラダ チンゲンサイのクリームスープ	ぶた肉 とり肉 だいず かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん にんにく うめ	パン 白いんげんまめ こむぎ粉 じゃがいも	油 ごま
6 金	いい歯の日献立 牛乳 かみかみどんぶり のりあえ さつまいものみそしる	ぶた肉 ぶたレバー 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ にら	ごぼう こんにゃく もやし にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 もちむぎ さとう さつまいも	油 ごま ごま油
9 月	牛乳 ごはん すぶた もやしのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	ピーマン にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10 火	牛乳 コッペパン レーズンクリーム とり肉のマーマレードやき にんじんサラダ だいこんのコンソメスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ	パン マーマレード さといも	レーズンクリーム 油
11 水	牛乳 あきやさいときのこのカレーライス ニギスまっちゃフライ わかめサラダ	ぶた肉	牛乳 ニギス わかめ	にんじん こまつな トマト まっちゃ	たまねぎ なす　りんご れんこん エリンギ しめじ キャベツ にんにく	米 こむぎ粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油
12 木	牛乳 セルフドック （コッペパン　ウインナーケチャップソース） はなやさいのサラダ はくさいスープ	ウインナー とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ はくさい	パン はるさめ さとう さつまいも	ドレッシング
13 金	牛乳 ごはん はまちとねぎのさっぱりに ひじきのにもの なめこのみそしる	はまち だいず 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	しろねぎ たまねぎ だいこん なめこ	米 さとう かたくり粉	油
16 月	牛乳 しいたけとたかなのそぼろどんぶり さつまいものマヨあえ しんじこのししみじる 献立リレー：島根学校給食センター	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	たかな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし にんにく	米 さつまいも さとう	ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ

※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	おもなざいりょう あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品 1群	2群	おもなざいりょう みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品 3群	4群	おもなざいりょう きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品 5群	6群
17 火	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ポンずあえ かぶのみそしる	さば みそ ちくわ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ かぶ しいたけ	米 ふ かたくり粉 さとう	油
18 水	牛乳 まいたけごはん あつやきたまご ごまドレあえ のっぺいじる	とり肉 たまご 油あげ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	まいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えだまめ こんにゃく	米 さとう さといも かたくり粉	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま ごま油
19 木	牛乳 キャロットパン ぶた肉のしまねあかワインソースやき ふるさとドレッシングサラダ ふゆやさいのミルクに	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい にんにく	キャロットパン さとう さといも	ドレッシング 油
20 金	牛乳 ごはん あじのごまじょうゆあげ すのもの ふるさとじる	あじ ハム いのしし肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	つだかぶ だいこん たけのこ しいたけ	米 かたくり粉 さとう もちむぎ さつまいも	油 ごま
24 火	和食の日献立 牛乳 ほうとううどん いわしのてんぷら ひじきのうめあえ じょうよまんじゅう 松江市内の和菓子屋さんに作ってもらったおまんじゅうです。松江城の焼き印が入っていますよ！	ぶた肉 油あげ みそ いわし	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ あおねぎ	はくさい キャベツ きゅうり だいこん しいたけ うめ	うどん さとう さといも こむぎ粉 じょうよまんじゅう	あぶら ごま
25 水	牛乳 ごはん とり肉のゆうあんやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油
26 木	牛乳 りんごパン さけのもみじやき だいこんサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	さけ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	りんごパン さとう じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油
27 金	牛乳 ごはん ぶたれんこん アーモンドあえ さといものみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう さといも	油 アーモンド
30 月	牛乳 ごはん はるまき パンサンスー マーボーだいこん	ぶた肉 とり肉 ハム だいず 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく	米 マロニー 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油