



令和6年11月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

今月の目標 ～ 秋の味覚を味わおう ～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
1 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき *ぎゅうにくと *こんさいのきんぴら *じゃがいものみそしる	さば ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	674 卵 海そう
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン *はるさめのちゅうかあえ *ワタンスープ	とり ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	721 大豆製品 緑黄色 野菜
6 水	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのみそじゃき *こんぶあえ *たまねぎしる	さわら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	638 肉 いも
7 木	キーマふうカレーライス (むぎごはん *キーマふうカレー) ぎゅうにゅう *オムレツのトマトソースかけ *コールスローサラダ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	740 魚介 緑黄色 野菜
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *わふうおろしハンバーグ *ごぼうサラダ *ぶたじる	とり ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	677 卵 種実
11 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ *のやきのすのもの *しじみしる	ぶたにく のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	638 大豆製品 淡色野菜
12 火	ごはん ぎゅうにゅう *かれいのからあげ *キャベツ *みそマヨネーズあえ *けんちんじる	かれい ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しるねぎ	652 肉 いも
13 水	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小:2こ、幼:1こ) *ごまつなのナムル *マーボーとうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にら	698 卵 海そう
14 木	ごはん ぎゅうにゅう *あじのこうみフライ *ぶたしゅぶサラダ *さといものみそしる	あじ ぶたにく たまねぎ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	621 大豆製品 淡色野菜
15 金	にくそぼろごはん (むぎごはん *にくそぼろ) ぎゅうにゅう *はくさいのいそあえ *あごだんこのすましじる	ぶたにく ぎゅうにく だいず あごだんこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	647 卵 くだもの

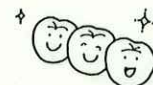
☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

★物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

・地域でとれた食材・食品を多く取り入れ、季節感のある食事になるように工夫します。

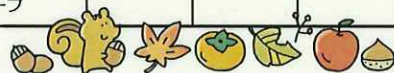
11月8日は「いい歯の日」



旬の食材・地元産の食材

新米 さといも はくさい ゆず
にんじん だいこん キャベツ
さば

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
18 月	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ *ピーンサラダ *わかめスープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ にんにく たけのこ	620 魚介 緑黄色 野菜
19 火	ごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ *アーモンドあえ *かしまじる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	695 肉 淡色野菜
20 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *はるまき *もやしナムル *キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こんにゃく もやし ごぼう たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい しるねぎ にんにく	712 卵 いも
21 木	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのおろしに *なっとうあえ *のっぺいじる	あぶらあげ とり なっとう みそ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	634 魚介 種実
22 金	セルフサンド ぎゅうにゅう *コッペン *ほきフライの タルタルソースかけ *カラフルサラダ *ABCスープ	ほき たまご とり かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	603 大豆製品 くだもの
25 月	ごはん ぎゅうにゅう *けいちゃんやき *はくさいのうめあえ *もずくのスープ *ぶどうゼリー	とり みそ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごまつな にんじん チンゲンサイ	639 卵 いも
26 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらの *みそマヨネーズやき *めかぶサラダ *おやこじる	さわら みそ かつおぶし とり たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ	631 肉 淡色野菜
27 水	ソフトめんの ミートソースかけ ぎゅうにゅう *いかりフリッター *げんきサラダ	ぶたにく だいず いか ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	762 卵 緑黄色 野菜
28 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのゆずみそやき *はくさいのこまあえ *はんべんのすましじる	とり みそ はんぺん	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	618 大豆製品 いも
29 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *ピーフコック *パンサンズ *とうふのごちそうスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	619 魚介 海そう





令和6年11月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 秋の味覚を味わおう ～

★は、鹿島中学校2年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品			
1 金	麦ご飯 牛乳 *さばの塩焼き *牛肉と根菜のきんぴら *じゃがいものみそ汁	さば ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	853 卵 海そう	
5 火	麦ご飯 牛乳 ★ヤンニョムチキン *春雨の中華あえ ★ワナンスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	905 大豆製品 緑黄色 野菜
6 水	ご飯 牛乳 *さわらのもみじ焼き *昆布あえ *たぬぎ汁	さわら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	807 肉 いも
7 木	★キーマ風カレーライス （麦ご飯 *キーマ風カレー） 牛乳 *オムレツのトマトソースかけ *コールスローサラダ	ぶたにく だいたず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	942 魚介 緑黄色 野菜
8 金								
11 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ *野焼きの酢の物 *しじみ汁	ぶたにく のゆき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま	818 大豆製品 淡色野菜
12 火	ご飯 牛乳 *かれいのから揚げ *キャベツの みそマヨネーズあえ *けんちん汁	かれい ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ	ごめ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	824 肉 いも
13 水	ご飯 牛乳 *しゅうまい（3こ） *小松菜のナムル ★マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	910 卵 海そう
14 木	ご飯 牛乳 *あじの香味フライ *豚しゃぶサラダ *里芋のみそ汁	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	ごめ さとう さといも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	795 大豆製品 淡色野菜
15 金	肉そぼろご飯 （麦ご飯 *肉そぼろ） 牛乳 *白菜の磯あえ *あご団子のすまし汁	ぶたにく ぎゅうにく だいたず あごだんご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ とうもろこし しょうが	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	831 卵 くだもの

今月の献立ポイント

＊地域でとれた食材・食品を多く取り入れ、季節感のある食事になるように工夫します。

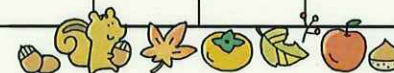
11月8日は「いい歯の日」



旬の食材・地元産の食材

新米 さといも はくさい ゆず
にんじん だいこん キャベツ
さば

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品			
18 月	ご飯 牛乳 *ポークチャップ *ピーマンサラダ *わかめスープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ にんにく たけのこ	ごめ でんぶん さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	803 魚介 緑黄色 野菜	
19 火	ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ *アーモンドあえ ★鹿島汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	872 肉 淡色野菜
20 水	麦ご飯 牛乳 *春巻き *もやしのナムル *キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし ごぼう たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい しろねぎ にんにく	ごめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	843 卵 いも
21 木	ご飯 牛乳 *肉団子のおろし煮 *納豆あえ *のっぺい汁	あぶらあげ とりにく たまご なつとう みそ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ うめ こんにゃく	ごめ さとう さといも でんぶん	あぶら	808 魚介 種実
22 金	セルフサンド 牛乳 *コッパパン *ほきフライの タルタルソースかけ *カラフルサラダ *ABCスープ	ほき たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	801 大豆製品 くだもの
25 月	ご飯 牛乳 *鶏ちゃん焼き *白菜の梅あえ *もずくのスープ ★ぶどうゼリー	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく はくさい うめ たけのこ しょうが	ごめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	807 卵 いも
26 火	麦ご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き *めかぶサラダ ★親子汁	さわら みそ かつおぶし とりにく たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきだけ	ごめ むぎ はるさめ でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	797 肉 淡色野菜
27 水	ソフトめんの ミートソースかけ 牛乳 *いかのフリッター ★元気サラダ	ぶたにく だいたず いか ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	956 卵 緑黄色 野菜
28 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のゆずみそ焼き *白菜のごまあえ *はんぺんのすまし汁	とりにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ゆず はくさい たまねぎ ほししいたけ えのきだけ	ごめ さとう	ごま	806 大豆製品 いも
29 金	★キムチチャーハン 牛乳 *ピーフクロク ★パンサンズー *豆腐の五目スープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	ごめ むぎ パンこ じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	796 魚介 海そう

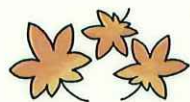


☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

★物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

11月

給食だより



「実りの秋」「食欲の秋」である今の季節には、たくさんの旬の食べ物をたっぷり味わうことができます。自分が住んでいる地域で育てられた秋の味覚をしっかりと味わいましょう。

11月は「しまね・ふるさと給食月間」

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

学校給食では、この期間に、地域でとれた食材や地域で作られた食品をできるだけ多く取り入れます。

みなさんには、いつも以上に、ふるさとの食について関心をもったり、生産者さんたちに感謝をしたりしながら地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



お家でも、地域の食材を
すすんで食べましょう！



11月23日は「勤労感謝の日」

みなさんが学校給食などの食事を食べるまでには、いろいろな人がかわかり、働いてくださっています。

感謝の気持ちをもって食べることはもちろん、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしたり、食器や食缶をきれいに返したりすることで感謝の気持ちをあらわしましょう。



食べ物を育てる人



食べ物を運ぶ人



いただきます



給食当番さん



調理をする人



こんだてを考える人

11/7(木)は「おはなし給食」

読んでみませんか？ ～10月27日から11月9日は「読書週間」です～

絵本や小説の中には、いろいろな食べ物や料理が出てくることがあります。食べたことがあるものが出てきたときにはワクワクしたり、食べたことがないものが出てきたときにはドキドキしたりしながら読むこともありますね。

今年の読書週間にあわせてご紹介するのは、いつも食べている「お米」に注目できる一冊です。



「1つぶのおこめ～さんすうのむかしばなし～」

作：デミ 訳：さくまゆみこ

出版社：光村教育図書

むかし、インドの ある ちほうに ひとりの おうさまが いました。
この おうさまは、じぶんは かしくくて ただしくて、おうとよばれるに ふさわしいと おもいこんでいました。

この国では、とれたお米のほとんどを王様がひとりじめにしていました。王様がこぼしたお米をひろった村むすめのラーニは、王様からごほうびをもらえることになりました。

ラーニは、「きょうは、おこめを 1つぶだけくださいませ。そして、30 にちのあいだ、それぞれ まえのひの ばいのかずだけ おこめをいただいませんか？ あしたはおこめを2つぶ、あさっては、おこめを4つぶ、というように」。おうさまは、「まだまだ ささやかな ものだわい。たしかにききいれたぞ」おうさまは、そういって、ラーニに おこめを 1つぶ くれました。

12 日目になると、ラーニはお米を 2048 つぶもらいました。24 日目には 8388608 つぶに。たった 1 つぶのお米をもらったことから始まり、30 日目には 536870912 つぶもらうことに。ラーニが 30 日間でもらったお米は何つぶになるのでしょうか？

11月7日(木)には、この物語の舞台であるインドにちなんで、「キーマ風カレーライス」を取り入れます。新米がおいしいこの時期に、特に「お米」に注目をしながら食べましょう。

ちなみに・・・、茶わん1がいのごはんには、「お米」が3300つぶくらい入っているんですよ。