



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6年11月) (小学校)

(今月の目標)
食べ物の匂を知ろう

日曜
こんだてめい

1 金	ごはん きゅうにゅう あじのねぎみそやき ごぼうサラダ さわにわん	あじ みそ とりにく ぶたにく	きゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	こぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう	こま マヨネーズ	654 kcal 28.7 g 21.8 g いも 大豆
5 火	だいこんカレー きゅうにゅう こうやどうふのいそあげ グリーンサラダ	ぶたにく こうやどうふ ツナ	きゅうにゅう あおのり	にんじん だいこんば ブロックリー	たまねぎ りんご チャベツ きゅうり にんにく しょウガ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	678 kcal 24.2 g 22.1 g きの 乳製品
6 水	てりやきチキンバーガー ^[パン] [てりやきチキン きゅうにゅう ドレッシングサラダ あさりチャウダー]	とりにく ぶたにく あさり とうにゅう	きゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	チャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょウガ	パン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	651 kcal 26.3 g 25.0 g 緑黄色野菜 果物
7 木	ごはん きゅうにゅう さばのしょゆあげ しろあえ ふとあげのみそしる	さば とうふ うすあげ みそ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ しろねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	664 kcal 26.1 g 21.1 g いも 海そう
8 金	ぶたみそどん きゅうにゅう じゃがいものサラダ はるさめスープ	ぶたにく みそ とりにく	きゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	チャベツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょウガ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	654 kcal 23.9 g 17.2 g 乳製品 魚介
11 月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのあまだいため こまつなのがいえ あごだんごのすまじる フルーツヨーグルト	ぶたにく とびうお たら	きゅうにゅう ヨーグルト のり あらめ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきだけ チャベツ とうもろこし ぶなねじ こんにゃく ごぼう ハイソウ リンゴ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	669 kcal 27.8 g 20.1 g 大豆 いも
12 火	ごはん きゅうにゅう たらのねぎソースかけ だいこんのうめドレサラダ みだくさんじる	たら とりにく はなかつお うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しろねぎ チャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はちみつ さとう	あぶら ごま	666 kcal 27.5 g 17.8 g 海そう きの
13 水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとまいこんの オイスターソースに パンサンスー かふうたまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	きゅうにゅう	にんじん にら	だいこん チャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし しょウガ こんにゃく きくらげ	こめ さとう さぬめ はるさめ かたくりこ	あぶら	653 kcal 25.0 g 21.5 g いも 魚介
14 木	ごはん きゅうにゅう さわらのもちじやき けんきサラダ しじみじる	さわら とりにく はなかつお しじみ みそ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	チャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	675 kcal 26.4 g 21.3 g 大豆 緑色野菜
15 金	ごはん きゅうにゅう とりにくのいちじくソースかけ のやきのあえもの うすくすじる	とりにく のやき うすあげ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	いちじく きゅうり チャベツ たまねぎ しょウガ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	678 kcal 25.4 g 21.5 g 海そう きの

おもなさいりょう

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	エネルギー たんぱく質 脂 質
ちやにくとなりからだを つくります	体のちょうしをととのえ げんきになります	エネルギーのもととなり からだをうごかします	家で補って いただきたい 食品

【匂の味覚】

こめ さつまいも さといも
だいこん はくさい ごぼう

さば いわし みかん りんご

*材料の都合などで献立を変更することがあります。



おもなさいりょう

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	エネルギー たんぱく質 脂 質
ちやにくとなりからだを つくります	体のちょうしをととのえ げんきになります	エネルギーのもととなり からだをうごかします	家で補って いただきたい 食品

日曜
こんだてめい

18 月	ごはん きゅうにゅう パオシュウのすじょうゆがけ ひじきのナムル とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ ひじき	きゅうにゅう ひじき	こめ さとう かたくりこ にむぎこ パン	あぶら	651 kcal 27.6 g 18.0 g いも 魚介	
19 火	だいこんごはん きゅうにゅう ささごのしゅうあんやき なっとうサラダ いももちじる	さごし なっとう どく みそ うすあげ	きゅうにゅう にんじん だいこんば	ほうれんそう にんじん だいこん うすあげ	マヨネーズ 乳製品	665 kcal 23.8 g 20.4 g 果物 乳製品	
20 水	アーモンドトースト きゅうにゅう ピーフンリテー ボトフ	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう にんじん チングンサイ	もやし チャベツ はちみつ ぶなねじ きくらげ しょウガ	パン はちみつ さとう ビーフン じゅかいも にむぎこ かたくりこ	バター アーモンド あぶら	651 kcal 26.5 g 25.0 g 魚介 淡色野菜
21 木	ごはん きゅうにゅう とりにくのあまそがらめ さんしょくあえ いとかほこのすまじる	とりにく みそ かほこ うすあげ	きゅうにゅう わかめ にんじん	ほうれんそう にんじん にんじん うすあげ	こめ さとう にんじん わやし だいこん しょウガ	あぶら ごま	652 kcal 27.3 g 21.1 g きのこ いも
22 金	ごはん きゅうにゅう あじのこうみフライ さっぱりあえ ぶたじる	あじ とりにく ぶたにく みそ	きゅうにゅう パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ しろねぎ	こめ さとう さぬめ パン こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	663 kcal 23.8 g 21.0 g 海そう 大豆
25 月	ごはん きゅうにゅう いわしのからあげ しおこんぶあえ さつまじる	いわし とりにく みそ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こぼう しろねぎ しょウガ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	664 kcal 27.5 g 21.7 g 緑黄色野菜 魚介
26 火	ごはん きゅうにゅう あおろしハンバーグ おかかあえ のっぺいじる	ぶたにく とりにく うすあげ はなかつお	きゅうにゅう にんじん にんじん	たいこん チャベツ とうもろこし たまねぎ じいだい しろねぎ もやし しょウガ	こめ さとう さとう パン こむぎこ かたくりこ	あぶら	651 kcal 25.3 g 20.4 g 乳製品 果物
27 水	ミートソーススパゲッティ きゅうにゅう ヘルシーサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり たいこん にんじん にんじん	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	647 kcal 27.0 g 21.7 g 魚介 いも
28 木	ごはん きゅうにゅう ぶたれんこん わぶうサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく ちくわ はなかつお あつあげ みそ	きゅうにゅう にら	れんこん キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ こんにゃく にんにく	こめ さとう にまつな にんじん	あぶら マヨネーズ	666 kcal 23.8 g 18.6 g 海そう きのこ
29 金	ごはん きゅうにゅう とりにくのいちじくソースかけ のやきのあえもの うすくすじる	たら とりにく さつまあげ	きゅうにゅう いんげん	きゅうり とうもろこし キャベツ じいだい こんにゃく レモン	こめ さとう さとう さとう	あぶら	665 kcal 27.2 g 17.5 g 大豆 乳製品



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6年11月) (中学校)

(今月の目標)
食べ物の匂を知ろう

日
曜
こんだてめい

おもなざいりょう																																							
あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん																																					
ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしきとえげきになります	エネルギーのもとになります からだをうごかします																																					
1群	2群	3群																																					
4群	5群	6群																																					
1群	2群	3群																																					
4群	5群	6群																																					
1 金 ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ごぼうサラダ 沢煮椀	あじ みそ とりにく ぶたにく きゅうにゅう わかめ にんじん さとう ごま マヨネーズ 34.2 g 24.8 g いも 大豆	あおねぎ にんじん こぼつ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ もやし にんじん さとう あぶら 841 kcal 28.4 g 26.4 g きのこ 乳製品	827 kcal 34.2 g 24.8 g いも 大豆	18 月 ごはん 牛乳 バオシュウの酢醤油がけ(2個) ひじきのナムル とうふの中華煮	ぶたにく きゅうにゅう ひじき にんじん さとう あぶら 839 kcal 32.7 g 30.7 g 緑黄色野菜 果物	829 kcal 34.2 g 24.8 g いも 大豆	19 火 大根カレー 牛乳 高野豆腐の磯揚げ グリーンサラダ	さごし なっとう とりにく みそ うす きゅうにゅう あぶら 829 kcal 31.6 g 23.5 g 果物 乳製品	829 kcal 34.2 g 20.5 g いも 魚介	20 水 照り焼きチキンバーガー ^[パン] 照り焼きチキン 牛乳 ドレッシングサラダ あさりチャウダー	ぶたにく きゅうにゅう かいそう にんじん パン はちみつ さとう じゃがいも あぶら 829 kcal 31.2 g 27.1 g いも 海そう	827 kcal 32.5 g 30.5 g 魚介 淡色野菜	21 木 ごはん 牛乳 さばの醤油揚げ 白あえ ふと揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんじん チングンサイ あぶら 831 kcal 27.7 g 20.9 g 乳製品 魚介	823 kcal 32.8 g 25.3 g きのこ いも	22 金 豚みそ丼 牛乳 しゃがいもののサラダ 春雨スープ	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんじん トマト あぶら 826 kcal 32.8 g 22.5 g 大豆 いも	829 kcal 28.1 g 24.7 g 海そう 大豆	23 木 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜ののりあえ あご団子のすまし汁 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんじん あらめ あぶら マヨネーズ 32.8 g 22.5 g 大豆 いも	832 kcal 32.3 g 25.7 g 緑黄色野菜 魚介	24 木 ごはん 牛乳 たらのねぎソースがけ 大根の梅ドレサラダ 実だくさん汁	ごはん 牛乳 たら きゅうにゅう にんじん あおねぎ しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし うめ あぶら 827 kcal 32.5 g 20.0 g 海そう きのこ	831 kcal 30.7 g 24.3 g 乳製品 果物	25 木 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 塩昆布あえ さつま汁	ごはん 牛乳 いわし から揚げ 塩昆布 あえ さつま汁 あぶら 830 kcal 30.3 g 25.6 g いも 魚介	831 kcal 32.3 g 25.7 g 緑黄色野菜 魚介	26 木 ごはん 牛乳 たらのねぎソースがけ おろしハンバーグ おかかあえ のっぺい汁	ごはん 牛乳 たら きゅうにゅう にんじん あおねぎ しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし うめ あぶら 834 kcal 33.2 g 27.9 g 大豆 淡色野菜	832 kcal 32.9 g 25.2 g 魚介 いも	27 木 ごはん 牛乳 豚肉と大根の オイスターソース煮 パンサンスー 華風卵スープ	ごはん 牛乳 豚肉 大根 オイスター ソース パン サンスー 華風 卵スープ あぶら 834 kcal 32.7 g 20.6 g 大豆 乳製品	828 kcal 32.9 g 25.2 g 魚介 いも	28 木 ごはん 牛乳 さわらのもちじ焼き 元気サラダ しじみ汁	ごはん 牛乳 さわら とりにく はなかつお うすあげ みそ きゅうにゅう にんじん トマト あおねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし さとう マヨネーズ ごま あぶら 838 kcal 29.9 g 26.8 g 海そう きのこ	827 kcal 27.7 g 22.4 g 海そう きのこ	29 木 ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソースがけ のやきのあえもの うすくす汁	ごはん 牛乳 鶏肉 いちじく ソース のやき うすあげ きゅうにゅう にんじん あおねぎ いちじく きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんじん いんげん あぶら 834 kcal 32.7 g 20.6 g 大豆 乳製品	834 kcal 32.7 g 20.6 g 大豆 乳製品

*材料の都合などで献立を変更することがあります。



【匂の味覚】

こめ さつまいも さといも
だいこん はくさい ごぼう
さば いわし みかん りんご

日
曜
こんだてめい

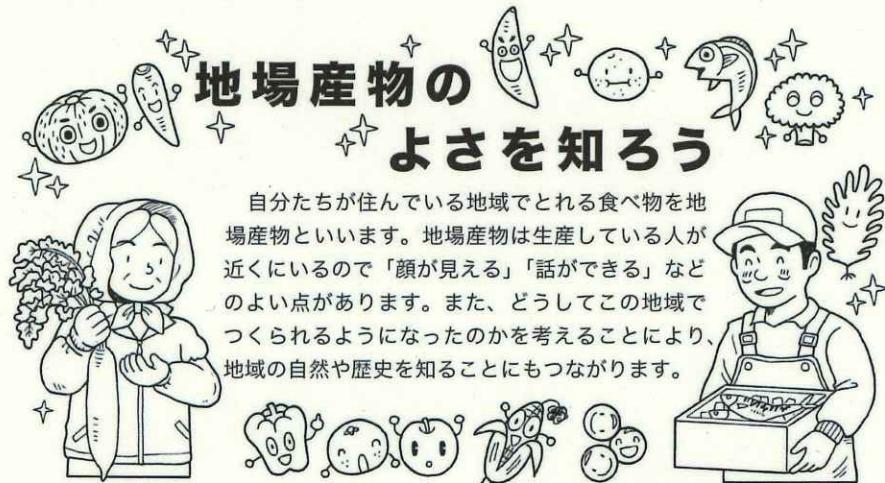
おもなざいりょう																																				
あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん																																		
ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしきとえげきになります	エネルギーのもとになります からだをうごかします																																		
1群	2群	3群																																		
4群	5群	6群																																		
1群	2群	3群																																		
4群	5群	6群																																		
18 月 ごはん 牛乳 バオシュウの酢醤油がけ(2個) ひじきのナムル とうふの中華煮	ぶたにく きゅうにゅう ひじき にんじん さとう あぶら 839 kcal 32.7 g 30.7 g 緑黄色野菜 果物	こめ あぶら さとう かたくりこ むぎこ パン マヨネーズ 829 kcal 34.2 g 20.5 g いも 魚介	829 kcal 34.2 g 20.5 g いも 魚介	19 火 大根はん 牛乳 さごしの幽庵焼き 納豆サラダ いももち汁	さごし なっとう とりにく みそ うす きゅうにゅう あぶら 829 kcal 31.6 g 23.5 g 果物 乳製品	829 kcal 34.2 g 20.5 g いも 魚介	20 水 アーモンドトースト 牛乳 ピーフンソティー ボトル	ぶたにく きゅうにゅう にんじん チングンサイ あぶら 829 kcal 32.5 g 30.5 g 魚介 淡色野菜	827 kcal 32.5 g 30.5 g 魚介 淡色野菜	21 木 ごはん 牛乳 キャベツの甘みそがらめ 三色あえ 糸かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん かまぼこ うすあげ あぶら 829 kcal 32.8 g 25.3 g きのこ いも	823 kcal 32.8 g 25.3 g きのこ いも	22 金 ごはん 牛乳 あじの香炸フライ さっぱりあえ 豚汁	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ しろねぎ あぶら 826 kcal 32.7 g 20.9 g 乳製品 魚介	829 kcal 28.1 g 24.7 g 海そう 大豆	23 木 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜ののりあえ あご団子のすまし汁 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんじん チングンサイ あぶら 826 kcal 32.8 g 22.5 g 大豆 いも	832 kcal 32.3 g 25.7 g 緑黄色野菜 魚介	24 木 ごはん 牛乳 たらのねぎソースがけ おろしハンバーグ おかかあえ のっぺい汁	ごはん 牛乳 たら きゅうにゅう にんじん あおねぎ しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし うめ あぶら 830 kcal 30.3 g 25.6 g いも 魚介	831 kcal 32.3 g 25.7 g 緑黄色野菜 魚介	25 木 ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 塩昆布あえ さつま汁	ごはん 牛乳 いわし から揚げ 塩昆布 あえ さつま汁 あぶら 834 kcal 33.2 g 27.9 g 大豆 淡色野菜	831 kcal 32.3 g 25.7 g 緑黄色野菜 魚介	26 木 ごはん 牛乳 たらのねぎソースがけ おろしハンバーグ おかかあえ のっぺい汁	ごはん 牛乳 たら きゅうにゅう にんじん あおねぎ しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし うめ あぶら 834 kcal 33.2 g 27.9 g 大豆 淡色野菜	832 kcal 32.3 g 25.7 g 魚介 いも	27 木 ごはん 牛乳 ミートソーススパゲッティ ヘルシーサラダ 野菜スープ	ごはん 牛乳 ミートソース スパゲッティ ヘルシーサラダ 野菜スープ あぶら 830 kcal 32.9 g 25.2 g 魚介 いも	828 kcal 32.9 g 25.2 g 魚介 いも	28 木 ごはん 牛乳 れんこん 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ さとう にら こまつな にんじん あぶら 838 kcal 29.9 g 26.8 g 海そう きのこ	827 kcal 27.7 g 22.4 g 海そう きのこ	29 木 ごはん 牛乳 白鳥魚の風味揚げ キャベツとコーンの酢の物 おでん	ごはん 牛乳 白鳥魚 きゅうり キャベツ とろろ さとう にんじん いんげん あぶら 834 kcal 32.7 g 20.6 g 大豆 乳製品	834 kcal 32.7 g 20.6 g 大豆 乳製品

11月 給食だより

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」として、学校給食での地場産物活用をすすめるさまざまな取組をしています。これは、地域の郷土食や行事食を取り入れた給食を通して、児童生徒が地域の産業や食文化への理解を深め、ふるさとを大切にする心や食への感謝の心を育むことをねらいとしています。



島根町産の食材紹介！



しいたけ

島根町で栽培されているしいたけは、島根県の『美味しまね』認証を受けています。『美味しまね認証』とは、農産物を作る人が食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。おいしいだけでなく、自然にも優しいしいたけを味わっていただきましょう。

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、じぶんはかしこくてただしくて、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、ど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けませんか？」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。たしかにききいたぞ」おうさまは、そういう、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？

今月は、旬の大根を使って「大根ごはん」を献立に取り入れます。お楽しみに～

ちなみに…

茶わんぱいのごはんには、「お米」が3300つぶくらい入っているそうですよ。