

学校給食こんだて表 令和6年11月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

～健康な体づくりと自然の恵みの
豊かな晩秋を味わう食事～

主 な 材 料								エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかの食品		緑の食品		黄色の食品				
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるます		たんぱく質のもとになり 体を動かします				
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	パン はちみつ さとう かたくりこ じゃがいも	マーガリン ごま あぶら 大豆製品 淡色野菜	657 29.3 25.9		
ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ なす りんご だいこん にんにく みかん	ごはん さつまいも さとう	あぶら 乳製品 緑黄色野菜	658 21.8 18.8		
さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら 肉類 きのこ	665 26.4 21.0		
とりにく みそ あごだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ たまねぎ だいこん はくさい にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング たまご くだもの	619 28.0 19.1		
がんもどき ポークハム とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん ふ さとう	ノンエッグ マヨネーズ 海苔類 いも類	637 26.0 23.8		
とりにく みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり かぶ しいたけ はくさい	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 大豆製品 緑黄色野菜	683 23.4 22.2		
ぶた肉 牛肉 たまご	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり レモン にんにく	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング アーモンド 魚介類 きのこ	682 29.2 23.0		
かれい チキンハム とうふ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず しいたけ りんご ねぎ	ごはん こむぎこ かたくりこ ふ さとう	あぶら 緑黄色野菜 種実	626 29.5 17.5		
ぶたにく ツナ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 小魚 いも類	625 28.0 23.1		
あじ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン こまつな にんじん	だいこん しめじ はくさい たまねぎ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ さつまいも	ごま あぶら 大豆製品 淡色野菜	694 28.3 23.5		

旬の味覚

ブロッコリー・さつまいも
さといも・だいこん・はくさい
ごぼう・新米・さば・いわし
りんご・みかん・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

18月	ごはん  	おろしハンバーグ ごまみそあえ あさりとほるさめのスープ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま 乳製品 くだもの	638 25.5 19.4
19火	ごはん  	はまのこみあげ はくさいのうめあえ じゃがいものみそしる	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ しょうが うめ にんにく	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら 肉類 緑黄色野菜	671 26.6 24.1
20水	ごはん  	ちゅうかどんぶり シューマイ(1人2こ) しおナムル	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	ごはん かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら 小魚 いも類	620 23.6 19.8
21木	ごはん  	さばのみそやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ごま あぶら 海苔類 豆類	621 29.0 20.1
22金	ごはん  	ささみカツ しらあえ だいこんのみそしる じょうまんじゅう	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こめこ まんじゅう	あぶら ごま 乳製品 淡色野菜	683 25.1 17.2
25月	コッペパン メープルジャム 	とりにくのパンこやき こんぶサラダ ペンネのシチュー	とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン メープルジャム パンこ マカロニ さとう	あぶら 魚介類 くだもの	693 29.0 26.6
26火	ごはん  	おでん きびなごのからあげ すのもの	とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん さといも マロニー さとう こむぎこ	あぶら たまご 緑黄色野菜	648 25.5 21.5
27水	ごはん  	とうふそぼろごはん ブロッコリーのごまあえ のっぺいじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ だいこん しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま 海苔類 きのこ	620 28.7 19.6
28木	コッペパン チョコスプレッド 	ミートボールの デミグラスソースかけ おからサラダ はくさいスープ	ぶたにく とりにく ツナ おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし はくさい エリンギ	パン さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ チョコスプレッド あぶら 小魚 緑黄色野菜	661 25.1 26.2
29金	ごはん  	いわしのごまだれかけ なっとうあえ あつあげのみそしる	いわし なっとう あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし うめ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま 淡色野菜 いも類	678 28.4 24.3

地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも
じゃがいも・白ねぎ・きゅうり・はくさい
葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

学校給食こんだて表 令和6年11月

松江市立中央学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

～健康な体づくりと自然の恵みの
豊かな晩秋を味わう食事～

主 な 材 料										エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかの食品		緑の食品		黄色の食品						
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になる		材料のものとなり 体を動かします						
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	パン はちみつ さとう 片栗粉 じゃがいも	マーガリン ごま 油 大豆製品 淡色野菜				816 35.6 29.5	
ぶた肉 ぶたレバー 油あげ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ なす りんご だいこん にんにく みかん	ごはん さつまいも さとう	油 乳製品 緑黄色野菜				808 25.5 21.2	
さわら 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん さつまいも 片栗粉 さとう	油 肉類 きのこ				828 31.1 23.9	
とり肉 みそ あごだんご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ たまねぎ だいこん はくさい にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 ごま ドレッシング たまご くだもの				771 33.2 21.5	
がんもどき ポークハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん ふ さとう	ノンエッグ マヨネーズ 海そう類 いも類				774 29.1 25.8	
とり肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり かぶ しいたけ はくさい	ごはん 片栗粉 さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ 大豆製品 緑黄色野菜				849 27.5 25.3	
ぶた肉 牛肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり レモン にんにく	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング アーモンド 魚介類 きのこ				875 37.4 27.3	
かれい チキンハム とうふ	牛乳 あらめ	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず しいたけ りんご ねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉 ふ さとう	油 緑黄色野菜 種実				777 35.2 19.6	
ぶた肉 ツナ しじみ みそ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 小魚 いも類				781 33.2 26.5	
あじ とり肉	牛乳	ブロッコリー ピーマン こまつな にんじん	だいこん しめじ はくさい たまねぎ	パン いちごジャム パン粉 小麦粉 さつまいも	ごま 油 大豆製品 淡色野菜				844 33.5 27.1	

旬の味覚

ブロッコリー・さつまいも
さといも・だいこん・はくさい
ごぼう・新米・さば・いわし
りんご・みかん・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

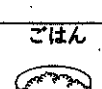
地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも
じゃがいも・白ねぎ・きゅうり・はくさい
葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

こはっ・新米・さば・いわし
りんご・みかん・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

☐ は、家庭で補っていただきたい食品です。

主 な 材 料									
あかの食品		緑の食品		黄色の食品					
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になる		材料のものとになり 体を動かします					
									
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18月	ごはん 	おろしハンバーグ ごまみそあえ あさりと春雨のスープ 	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	ごはん さとう 片栗粉 春雨	ごま 乳製品 くだもの	811 31.0 22.9
19火	ごはん 	はまのちの香味あげ はくさいの梅あえ じゃがいものみそ汁 	はまのち 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ しょうが 梅 にんにく	ごはん 片栗粉 じゃがいも	油 肉類 緑黄色野菜	837 31.2 27.5
20水	ごはん 	中華丼 シューマイ(1人3こ) 塩ナムル 	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	ごはん 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油 油 小魚 いも類	797 28.8 24.1
21木	ごはん 	さばのみそ焼き 五目きんぴら とうふのすまし汁 	さば みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ごま 油 海そう 豆類	780 33.9 22.8
22金	ごはん 	ささみカツ 白あえ だいこんのみそ汁 じょうよまんじゅう 	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも 米粉 まんじゅう	油 ごま 乳製品 淡色野菜	828 29.3 19.1
25月	コッペパン メープルジャム 	とり肉のパン粉焼き こんぶサラダ ペンネのシチュー 	とり肉 ウインナー かつおぶし	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン メープルジャム パン粉 マカロニ さとう	油 魚介類 くだもの	867 37.0 32.6
26火	ごはん 	おでん きびなごのからあげ 酢のもの 	とり肉 ちくわ 油あげ	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん さといも マロニー さとう 小麦粉	油 たまご 緑黄色野菜	806 30.2 24.6
27水	ごはん 	とうふそぼろごはん ブロッコリーのごまあえ のっぺい汁 	とり肉 たまご とうふ 油あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ だいこん しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん さといも さとう 片栗粉	油 ごま 海そう きのこ	769 33.9 22.1
28木	コッペパン チョコスプレッド 	ミートボールの デミグラスソースかけ おからサラダ はくさいスープ 	ぶた肉 とり肉 ツナ おから	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ とうもろこし はくさい エリンギ	パン さとう じゃがいも 片栗粉 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ チョコスプレッド 油 小魚 緑黄色野菜	822 30.5 30.5
29金	ごはん 	いわしのごまだれかけ 納豆あえ 厚揚げのみそ汁 	いわし 納豆 油あげ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし 梅	ごはん 片栗粉 さとう	油 ごま 淡色野菜 いも類	843 33.7 27.8

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」

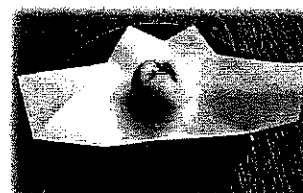
島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

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。今月は、宍道湖産のしじみ、松江市内の和菓子屋さんで作られたじょうよまんじゅう、松江市内でとれた野菜、島根県で水揚げされたかれいやさば、あじなどを使用します

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！



じょうよまんじゅう
松江城の
焼き印入りです！

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。

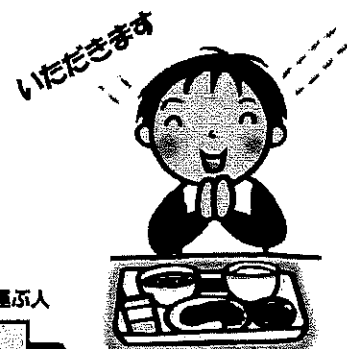
感謝の気持ちをもって食べることはもちろん、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしたり、食器や食缶をきれいに返したりすることで感謝の気持ちをあらわしましょう。



食べ物を作る人



食べ物運ぶ人



いただきます



調理をする人



給食当番さん



こんだてを考える人

給食レシピ(4人分)

けいちゃん焼き(7日)

・とりもも肉	250g
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・キャベツ	150g
・しめじ	1/2株
・ごま油	適量
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・赤みそ	大さじ1
・豆板醤	少々

【作り方】

- ① とり肉は、一口大に切って、すりおろしたしょうが、にんにくをもみこんでおく。キャベツは、洗って2cm幅に切る。しめじは、小房に分けて洗う。
- ② フライパンを熱し、ごま油、①のとり肉を入れて炒める。
- ③ とり肉の色が変わったら、キャベツ、しめじを入れ炒め、火が通ったらAの調味料を入れて味付けをする。

島根給食センターおすすめのメニューで、岐阜県の郷土料理のひとつです。一口大に切ったとり肉をしょうゆやみそで作ったたれにつけ込んで、野菜と一緒に炒めて食べる料理です。給食では、とり肉を炒めた後に調味料で味付けをします。



おからサラダ(28日)

・おから	40g
・むき枝豆	25g
・キャベツ	120g
・きゅうり	1/2本
・ホールコーン	25g
・ツナ缶	1/2缶
・マヨネーズ	大さじ3
・こしょう	少々
・三温糖	少々
・酢	小さじ1

【作り方】

- ① おからはから炒りして冷ます。キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにして塩もみをする。枝豆はゆでて冷ます。ホールコーン、ツナは汁気を切っておく。
- ② 材料をAの調味料であえる。

おからを使ったサラダです。ツナやコーンと一緒にマヨネーズであえることで、おからも食べやすくなりますよ。

