



がっこう きょうしつ びょう
学校給食こんだて表

令和7年11月

松江市立東出雲学校給食センター

11月

こけつ もくじょう
今月の目標

あき みかく あじ
・秋の味覚を味わおう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
4火	わぎごはん チキンチキンごぼう ほうれんそうのツナマヨあえ もずくスープ	とりにく ツナ 豆腐	牛乳 もずく	えだまめ ほうれんそう にんじん はねぎ	こぼろ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあがら
5水	〜おはなしきゅうしょく〜 ケチャップミートサンド (コッペパン、ケチャップミート) フレンチサラダ ポテト・スープ くわしくは裏面を 見てみよう!	ぶたにく だいず ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	こまつな あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きピーマン	パン さとう じゃがいも	あぶら
6木	わぎごはん さけのみじやき なつとうあえ さつまいものみそしる	さけ なつとう みそ かつおがし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし うめ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ
7金	ごはん あげどうふのにくみそかけ こまずあえ ゆばのすましじる 今月は「しなまね・ふるさと給食月間」です。この月間に合わせ この週は、特に多くの地元食材を使います!	どうふ ぶたにく みそ ツナ ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま
10月	コッペパン はちみつ&マーガリン サイコロステーキ ふるさとドレッシングサラダ レタスのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	パン さとう かたくりこ じゃがいも はちみつ	マーガリン
11火	わぎごはん のやきのおちゃあげ かきなます あごだんこのみそしる 「美味しまね認証産品」については 裏面に詳しく紹介しています!	あごのやき たまご あごだんこ あぶらあげ みそ 「美味しまね認証産品」については 裏面に詳しく紹介しています!	牛乳 あらめ	まうちゃ にんじん はねぎ	だいこん かき はいしだけ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら
12水	りんごパン あじのこみフライ げんきサラダ あきのみのリシチュー	あじ たまご かき はねぎ さつまいも あじ	牛乳 ごんが	にんじん トマト ブロッコリー	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ がなめし しいたけ	パン さとう さつまいも さつまいも さつまいも パンこ	あぶら ごま
13木	わぎごはん ぶたにくとだいこんのみそに ふくじんづけあえ とうふのすましじる じょうよまんじゅう 「有農産物」については、 裏面に詳しく紹介しています!	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう じょうよ まんじゅう	あぶら
14金	しなまねポークのたきこみごはん ニギスまつちやフライ おからサラダ しんじこのしじみじる	ニギス おから ツナ しじみ みそ ぶたにく	牛乳	まうちゃ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ たけのこ	こめ さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
17月	あごだしらーめん (ちゅうかめん、あごだしらーめんのスープ) はるまき チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし メンマ しろねぎ キャベツ	ちゅうかめん はるまき さとう こむぎこ	あぶら ごまあがら

日(曜)		こ ん だ て	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	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
18	火	 むぎごはん わふうハンバーグ ブロッコリーのアーモンドあえ こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ かつおがし あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん だいこんば	キャベツ だいこん ごぼう れんこん たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	アーモンド
19	水	 ハムサラダサンド (コッペパン、ハムサラダ) いわしのトマトに ミートボールとやさいのスープ	いわし ハム とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
20	木	 おやこどん (むぎごはん、おやこどんのぐ) きびなごのからあげ じゃこんがあえ	とりにく たまご きびなご	牛乳 こんが ちりめんじゃこ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあがら
21	金	 ~こんだてり~ しいたけとたかなのそぼろどん (ごはん、しいたけとたかなのそぼろ) みだくさんみそしる りんご	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	たかな にんじん だいこんば	たまねぎ しいたけ はくさい りんご	こめ さとう じゃがいも	ごまあがら
								
								
25	火	 ~「和食の日」こんだて~ むぎごはん さばのゆずみそやき ひじきとだいずのごまマヨあえ のつべいじる	さば みそ とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま
								
								
26	水	 コッペパン くらめきなきクリーム げんきもりりミックスレバー げんまいサラダ こんさいミネストローネ	とりにく とりレバー ハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん れんこん ごぼう	パン こむぎこ かたくりこ さとう げんまい じゃがいも	くらめきなき クリーム あぶら
27	木	 むぎごはん さんまのおろしかけ ゆかりあえ あつあげのみそしる	さんま あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	だいこん はくさい たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	
28	金	 ひきにくとだいこんのカレーライス (ごはん、ひきにくとだいこんのカレー) コロケ バナナいりフルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん りんご バナナ もも みかん パイナップル	こめ じゃがいも パンこ	あぶら
								

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	626kcal	786kcal
たんぱく質	26.2g	31.7g

11月は
「しなまね・ふるさと給食月間」
です!

島根県では、6月と11月を「しなまね・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、ふるさとへ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。



11月の給食で使用する地場産物

●松江市産の食材

米、キャベツ、白菜、にんじん、さつまいも、さといも、レタス、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、しいたけ、大根、西条柿、しじみ、みそ、抹茶

●島根県産の食材(※海産物については、島根県沖で漁獲されたもの)

牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏卵、ニギス、あじ、さば、飛魚、あらめ、小松菜、おから

11月 給食だより



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつぐられ、届けられています。さまざまな人の苦労があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。「ありがとう」の気持ちが伝わる食事の仕方について、考えてみましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員さん、食べ物を育てたりとったりする農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ運送業者さんなどです。ほかにもいろいろなひとが学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

食事のあいさつをしましょう

いただきます／



ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、味わっていただきましょう。

知っていますか？「美味しまね認証産品」と「有機農産物」



【美味しまね認証マーク】

「美味しまね認証産品」とは

「美味しまね認証」を取得した農場で生産された、県産農林水産物のことです。美味しまね認証とは、食べ物の安全、環境や働く人を守るために、県産農林水産物の生産から出荷まで、島根県の定める GAP（農業生産工程管理）基準に基づき生産されていることを認証する制度です。

「有機農産物」とは

有機農業で作られた農産物のことです。有機農業とは、化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。有機 JAS に適合した生産が行われていることを登録認証機関によって検査及び認証された事業者のみが「有機 JAS マーク」を貼ることができます。



【有機 JAS マーク】

おはなし給食～絵本の中の料理が、給食に登場します～

読書を楽しもう！ 10月27日～11月9日「読書週間」



秋の読書週間にちなんで絵本『ポテト・スープが大好きな猫』より、『ポテト・スープ』を給食にとりいれました。一体どんなスープなのか、お楽しみに！

『ポテト・スープが大好きな猫』

作 テリー・ファリッシュ 絵 バリー・ルート 訳 村上 春樹

物語の舞台はアメリカ・テキサスの田舎。登場するのは、ちょっと頑固で無愛想だけど優しいおじいさんと、ねずみも捕らずのんびり暮らす年老いた雌猫。おじいさんと猫は、静かな日々を共に過ごしています。猫の大好物は、おじいさんが作るポテト・スープ。毎朝一緒に湖へ釣りに出かけるのが日課ですが、ある日猫が起きてこず、おじいさんはひとりて出かけます。釣りから帰ると、猫がいない……。おじいさんと猫はまた一緒にスープを食べることができるようでしょうか。

給食のポテト・スープはどんな味がするのか、味わってみてください。

ポテト・スープが大好きな猫



市立中央図書館から

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9/27（土）～11/27（木）まで、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。