



令和7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）

こんげつ もくひょう あき みかく あじ
今月の目標 ～ 秋の味覚を味わおう ～

日・曜	主食(しゅしよく) 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 	おもにちようしを ととのえるものになるもの 	おもにエネルギーの ものになるもの 	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
4 火	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン ・こんぶサラダ ・ポテトスープ	とりにく ツナ かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら 696 卵 緑黄色 野菜
5 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのもみじやき ・はるさめのすのもの ・かしまじる	さば たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ごま 631 肉 その他の 野菜
6 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 *トマトオムレツ ・ごぼうサラダ	ぶたにく だいたい たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ にんにく りんご ごぼう グリーンピース きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら 698 魚介 緑黄色 野菜
7 金	ごはん ぎゅうにゅう *ししゃものからあげ (小：2こ、幼：1こ) ・いそかあえ ・ちくぜんに	とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら 619 大豆製品 くだもの
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのスタミナやき ・ごまじゃこサラダ ・さといものみそしる	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さといも ごま ごまあぶら 594 魚介 その他の 野菜
11 火	ごはん ぎゅうにゅう *たらのかわりづけ ・なっとうあえ ・むらくもじる	たら みそ なっとう かつおぶし たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ うめ	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら 646 肉 いも
12 水	たかなそばろどんぶり (むぎごはん *たかなそばろ) ぎゅうにゅう ・さかなそうめんサラダ ・けんちんじる	ぶたにく さかな そうめん あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな ねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ ごぼう にんにく だいこん しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ 637 卵 海そう
13 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのレモンソースかけ ・こんぶあえ ・さつまいものみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	こめ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも あぶら 658 魚介 その他の 野菜
14 金	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう *さけのハーブやき ・カラフルサラダ ・ポークシチュー	さけ とりにく ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン きピーマン にんじん パセリ パジル キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら バター 630 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。

今月のこんだてのポイント

- ・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。



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 キャベツ だいこん
さつまいも さけ さば

日・曜	主食(しゅしよく) 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 	おもにちようしを ととのえるものになるもの 	おもにエネルギーの ものになるもの 	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのこうみフライ ・ぎゅうにくと こんにゃくのきんぴらに ・しじみじる ・りんごゼリー	あじ ぎゅうにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ パセリ ごぼう れんこん こんにゃく	こめ むぎ パンこ さとう ゼリー あぶら ごま ごまあぶら 656 大豆製品 その他の 野菜
18 火	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・コールスローサラダ ・ふゆやさいのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ だいこん はくさい	こめ でんぷん あぶら 575 魚介 いも
19 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげだしどうふの カレーあんかけ ・うめあえ ・あごだんごのみそしる	どうふ ぶたにく とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら 634 卵 緑黄色 野菜
20 木	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小：2こ、幼：1こ) ・こまつなのナムル ・キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら 572 魚介 いも
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *かきれいのからあげ ・わふうサラダ ・のっぺいじる	かれい ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ もやし たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さといも ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ 651 肉 その他の 野菜
25 火	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのゆずみそやき ・いそあえ ・はんぺんのすましじる	とりにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	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 えのきたけ	こめ さとう 582 卵 種実
26 水	ソフトめんの ミートソースかけ ぎゅうにゅう *エビカツ ・はなやさいサラダ	ぶたにく だいたい えび ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ グリーンピース キャベツ カリフラワー にんにく	ソフトめん さとう こむぎこ パンこ あぶら 746 大豆製品 海そう
27 木	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのおろしに ・ごまドレッシングあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく あぶらあげ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも ごま 581 魚介 くだもの
28 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *はるまき ・パンサンサー ・わかめスープ	ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はくさい キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま 642 大豆製品 緑黄色 野菜





令和7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1、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 	おもにちようしを ととのえるものになるもの 	おもにエネルギーの ものになるもの 	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
4 火	ご飯 ★牛乳 ★ヤンニョムチキン ・昆布サラダ ・ポテトスープ	とりにく ツナ かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら 949 卵 緑黄色 野菜
5 水	麦ご飯 牛乳 *さばのもみじ焼き ・はるさめの酢の物 ・鹿島汁	さば たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ごま 870 肉 その他の 野菜
6 木	キーマ風カレーライス (麦ご飯 *キーマ風カレー) 牛乳 *トマトオムレツ ・ごぼうサラダ	ぶたにく だいたい たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ にんにく りんご ごぼう グリーンピース きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら 965 魚介 緑黄色 野菜
7 金					
10 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き ・ごまじゃこサラダ ・里芋のみそ汁	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さといも ごま ごまあぶら 817 魚介 その他の 野菜
11 火	ご飯 牛乳 *たらの変わり漬け ・納豆あえ ・むらくも汁	たら みそ なっとう かつおぶし たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ うめ	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら 889 肉 いも
12 水	高菜そばろどんぶり (麦ご飯 *高菜そばろ) 牛乳 ・魚そうめんサラダ ・けんちん汁	ぶたにく さかな そうめん あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな ねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ ごぼう にんにく だいこん しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ 889 卵 海そう
13 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・昆布あえ ・さつまいものみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	こめ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも あぶら 915 魚介 その他の 野菜
14 金	コッペパン チョコクリーム 牛乳 *さけのハーブ焼き ・カラフルサラダ ・ポークシチュー	さけ とりにく ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン きピーマン にんじん パセリ バジル キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら バター 817 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。

今月のこんだてのポイント

・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。



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 キャベツ だいこん
さつまいも さけ 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		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの ものになるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
17 月	麦ご飯 牛乳 ★あじの香味フライ ・牛肉と根菜のきんぴら煮 ★しじみ汁 ・りんごゼリー	あじ ぎゅうにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ パセリ	ごぼう れんこん こんにゃく	こめ むぎ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	889 大豆製品 その他の 野菜
18 火	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・コールスローサラダ ・冬野菜のスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ だいこん はくさい	こめ でんぷん	あぶら	808 魚介 いも
19 水	麦ご飯 牛乳 *揚げ出し豆腐の カレーあんかけ ・梅あえ ・あご団子のみそ汁	とうふ ぶたにく とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	835 卵 緑黄色 野菜
20 木	ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・小松菜のナムル ★キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	822 魚介 いも
21 金	麦ご飯 牛乳 *かれいのから揚げ ・和風サラダ ・のっぺい汁	かれい ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さといも	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ	899 肉 その他の 野菜
25 火	ご飯 牛乳 *鶏肉のゆずみそ焼き ・磯あえ ・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 のり	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 えのきたけ	こめ さとう		800 卵 種実
26 水	ソフトめんの ミートソースかけ 牛乳 *エビカツ ・花野菜サラダ	ぶたにく だいた えび ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース キャベツ カリフラワー にんにく	ソフトめん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	978 大豆製品 海そう
27 木	ご飯 牛乳 *肉信田のおろし煮 ・ごまドレッシングあえ ・なめこのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	804 魚介 くだもの
28 金	★キムチチャーハン 牛乳 *はるまき ・パンサンズー ・わかめスープ	ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	863 大豆製品 緑黄色 野菜



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23日は 勤労感謝の日

みなさんが学校給食を食べるまでには、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。



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。



11月4日は

おはなし給食

読書をたのしもう♪

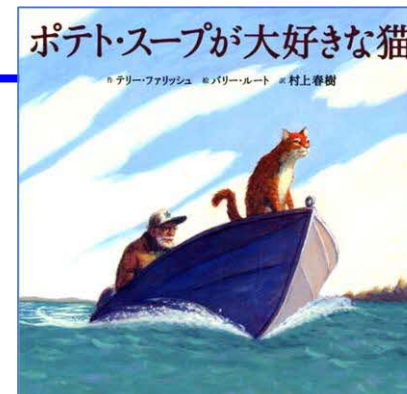
～10月27日から11月9日は「読書週間」～

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。

今年は、「ポテト・スープ」が登場する本を紹介します。

『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 発行所：株式会社 講談社



この本に登場するのは、アメリカのいなかに住んでいるちょっとがんだけけれどやさしいおじいさんと、おじいさんがつくる「ポテト・スープ」が大好きな猫です。

おじいさんと猫は、毎日をしずかにくらしています。そして、毎朝いっしょにみずうみへつりに出かけるのがたのしみでした。

しかし、ある日、朝になっても猫が起きてきません。おじいさんは、しかたなくひとりでみずうみへ出かけました。そして、家にかえると猫がいない……。

おじいさんと猫は、またいっしょにスープを食べることができるのでしょうか。

❖ 11月4日(火)には、この本にちなんで、「ポテトスープ」をこんだてに入れました。

★★ 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。たくさんの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。

