

11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 11月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
4・火	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソースかけ ・だいこんサラダ ・はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	りんご だいこん きゅうり はくさい しめじ とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム ドレッシング	小 644 中 795
5・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・こまつなのごまあえ ・みだくさんみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 650 中 801
6・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・ひじきのサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 634 中 796
7・金	・ソフトめんカレーソース ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・こんさいのきんぴら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ グリーンピース りんご ごぼう れんこん こんにやく	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 653 中 812
10・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのみそマヨネーズやき ・だいこんの ゆずドレッシングあえ	ぶたにく さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく だいこん きゅうり レモン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 650 中 810
11・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぎゅうにくとれんこんの あまからいため ・あごいりのやきのおひたし ・とうふのみそしる ・じょうよまんじゅう	ぎゅうにく あごいりのやき とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ だいこん しろねぎ	ごはん さとう まんじゅう	あぶら ごま	小 671 中 827
12・水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの しめねワインソース ・まつえやさいのサラダ ・さつまいもの とうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり エリンギ	こくとうパン さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ドレッシング	小 681 中 864
13・木	・たきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしのかれのからあげ ・ブロッコリーの ごまマヨあえ ・むらくもじる	ぶたにく みそ かれい たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 631 中 796
14・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのなんばんづけ ・しらえ ・しんじこのしじみじる	さば とうふ みそ しじみ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにやく しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 656 中 808

松江市の和菓子屋さんで
作ってもらいます(山芋入り)



南センター校区

あかのしよくひん
おもにからだをつくる
もとになるしよくひん

みどりのしよくひん
おもにからだのしょうしを
とどめるしよくひん

きいろのしよくひん
おもにエネルギーの
もとになるしよくひん

エネルギー
(kcal)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
17・月	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・チーズとペンネのサラダ ・バジルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン りんごジャム さとう かたくりこ マカロニ	ドレッシング	小 652 中 827
18・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ほうれんそうのナムル ・わかめのちゅうかスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 620 中 786
19・水	・★しいたけとたかなの そばろどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・うおすめんのすましじる	ぶたにく ツナ うおすめん	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ はくさい	ごはん さとう ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ		小 612 中 771
献立リレー：島根センター								
20・木	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるさめ ・パンサンズ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 645 中 814
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのしおやき ・ひじきのにも ・ぶたじる	あじ さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	れんこん しいたけ だいこん ごぼう	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 618 中 790
和食の日献立								
25・火	・とうにゅうりカレー ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと さつまいものコロッケ ・かいそうサラダ	とりにく ぶたにく かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ りんご キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	小 639 中 809
26・水	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ・こんさいのスープ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし だいこん れんこん	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小 621 中 783
27・木	・やきそばずし ・ぎゅうにゅう ・さつまいもの マヨネーズあえ ・にざい	さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん だいこんば	れんこん しいたけ あおえんどうめ あかいんげん だいこん	ごはん さとう さつまいも あかいんげん ひよこめ	ノンエッグ マヨネーズ	小 617 中 788
味めぐり：雲南市								
28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげとうふの そばろあんかけ ・ささみのごまあえ ・だんごじる	とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	小 615 中 779

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、しじみ、キャベツ、さつまいも、
きゅうり、しろねぎ、あおねぎ、はくさい、
しいたけ、こまつな、だいこん、
ブロッコリー、カリフラワー

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立
を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費で
まかなわれています。
忘れずにおさめましょう。



11月のこんだてだより

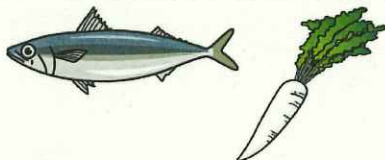


木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきました。秋が深まると同時に、旬をむかえる食べ物もたくさん出回ります。秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

— 今月の味めぐりは「雲南市」です —

島根県雲南市は、松江市の南西にあります。海に面せず新鮮な魚が入りにくいため、焼いたさばをばぐし、ちらしずしに混ぜた「焼きさばずし」が昔から食べられていました。お祝いのときや田植えの時期のねぎらいとして、食べられていたそうです。

今月の給食では少しアレンジした「焼きさばずし」と旬をむかえる大根を細く切って煮こんだ料理「煮ざい」を取り入れました。



11月24日は「和食の日」です



日本人の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食は、行事食や旬の食材を取り入れ、自然の恵みを大切にしたい食事です。給食を通して、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために食事に取り入れると栄養バランスが良くなる食材の頭文字です。今月の「和食の日献立」では、ま(大豆)、ご(ごま)、わ(ひじき)、や(野菜)、さ(あじ)、し(しいたけ)、い(さつまいも)を使った献立が登場します。

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です

6月と11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。島根県産の食材を味わうことで食文化への理解を深め、ふるさとを大切にしたい心が育まれることを願っています。今月の給食には、地場産物である「あご入りの野焼き」や「しじみ」など島根県産の食材、松江市産の野菜をたくさん取り入れる予定です。

また、地元の和菓子屋さんに作っていただいた松江城の焼印が入った「じょうよまんじゅう」も登場します。



11月23日は勤労感謝の日



11月23日は勤労感謝の日です。給食にはたくさんの方の思いが詰まっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを気持ちをこめてしましょう。

Let's cook!

しいたけと高菜のそばろ丼

【材料(5人分)】

ごはん	茶わん5人前
豚ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
玉ねぎ	50g
しいたけ	20g
高菜漬	60g
しょうゆ	大さじ1/2
料理酒	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	適量

ごはんの上のせて
食べます。



《作り方》

- ① 玉ねぎ、しいたけ、高菜漬は粗みじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油・おろししょうが・おろしにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら玉ねぎ・しいたけ・高菜漬の順に炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて炒める。