

# 11月の こんだて



献立目標：秋の味覚を味わおう

西センター校区

★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)

|                               |                                                                                       | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もどになるしよくひん   |                  | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>とどのえるしよくひん |                                                      | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もどになるしよくひん |                                | エネルギー<br>(kcal) |  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------|--|
|                               |                                                                                       |                                        |                  |                                         |                                                      |                                      |                                |                 |  |
| 日・曜                           | こんだてめい                                                                                | 1群                                     | 2群               | 3群                                      | 4群                                                   | 5群                                   | 6群                             |                 |  |
| 4・火                           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あげどうふの<br>そぼろあんかけ<br>・ささみのごますずあえ<br>・だんごじる                        | どうふ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ | こまつな<br>にんじん<br>あおねぎ                    | キャベツ<br>ごぼう<br>たまねぎ                                  | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>こむぎこ          | あぶら<br>ごま                      | 小 614<br>中 779  |  |
| 5・水                           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくのしょうがやき<br>・ひじきのサラダ<br>・はるさめスープ                               | ぶたにく<br>ロースハム<br>あつあげ                  | ぎゅうにゅう<br>ひじき    | にんじん<br>にら                              | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ<br>はくさい                 | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ          | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ごまあぶら | 小 634<br>中 796  |  |
| 6・木                           | ・ソフトめんカレーソース<br>・ぎゅうにゅう<br>・きびなごのからあげ<br>・こんさいのきんぴら                                   | ぶたにく<br>だいず                            | ぎゅうにゅう<br>きびなご   | にんじん<br>あおねぎ<br>ピーマン                    | たまねぎ<br>グリーンピース<br>りんご<br>ごぼう<br>れんこん<br>こんにゃく       | ソフトめん<br>こむぎこ<br>さとう                 | あぶら<br>ごまあぶら                   | 小 653<br>中 811  |  |
| いい歯の日献立                       |                                                                                       |                                        |                  |                                         |                                                      |                                      |                                |                 |  |
| 7・金                           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのなんばんづけ<br>・しらえ<br>・しんじこのしじみじる                                  | さば<br>どうふ<br>みそ<br>しじみ                 | ぎゅうにゅう           | ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん                  | たまねぎ<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>しろねぎ                        | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                  | あぶら                            | 小 656<br>中 808  |  |
| 10・月                          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぎゅうにくとれんこんの<br>あまからいため<br>・あごいりのやきのおひたし<br>・とうふのみそ煮<br>・じょうよまんじゅう | ぎゅうにく<br>あごいりのやき<br>どうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ | ほうれんそう<br>にんじん                          | れんこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>しろねぎ                 | ごはん<br>さとう<br>まんじゅう                  | あぶら<br>ごま                      | 小 670<br>中 826  |  |
| 松江市の和菓子屋さんで<br>作ってもらいます(山芋入り) |                                                                                       |                                        |                  |                                         |                                                      |                                      |                                |                 |  |
| 11・火                          | ・こくとうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくの<br>しほねワインソース<br>・まつえやさいのサラダ<br>・さつまいもの<br>どうにゅうポタージュ     | ぶたにく<br>とりにく<br>どうにゅう                  | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>パセリ                             | たまねぎ<br>キャベツ<br>カリフラワー<br>きゅうり<br>エリンギ               | こくとうパン<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも      | あぶら<br>ドレッシング                  | 小 690<br>中 874  |  |
| 12・水                          | ★しいたけとたかなの<br>そぼろどんぶり<br>・ぎゅうにゅう<br>・ごぼうサラダ<br>・うおそうめんのすましじる                          | ぶたにく<br>ツナ<br>うおそうめん                   | ぎゅうにゅう           | たかなづけ<br>にんじん<br>あおねぎ                   | たまねぎ<br>しいたけ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>はくさい                  | ごはん<br>さとう                           | ごまあぶら<br>ごま<br>ドレッシング          | 小 599<br>中 755  |  |
| 献立リレー：島根センター                  |                                                                                       |                                        |                  |                                         |                                                      |                                      |                                |                 |  |
| 13・木                          | ・たきこみごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ほしかれいのからあげ<br>・ブロッコリーの<br>のりマヨあえ<br>・むらくもじる                   | ぶたにく<br>みそ<br>かれい<br>たまご               | ぎゅうにゅう<br>のり     | ブロッコリー<br>にんじん<br>あおねぎ                  | たけのこ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>どうもろこし<br>たまねぎ               | ごはん<br>かたくりこ                         | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ          | 小 613<br>中 774  |  |
| 14・金                          | ・コッペパン<br>・チョコクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのりんごソースかけ<br>・だいこんサラダ<br>・はくさいと<br>にくだんごのスープ    | とりにく<br>ツナ<br>ぶたにく                     | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>チンゲンサイ                          | りんご<br>だいこん<br>きゅうり<br>はくさい<br>しめじ<br>どうもろこし<br>たまねぎ | パン<br>さとう<br>かたくりこ                   | チョコクリーム<br>あぶら<br>ドレッシング       | 小 653<br>中 806  |  |

西センター校区

| 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<br>(kcal) |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 17・月     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ヤンニウムチキン<br>・ほうれんそうのナムル<br>・わかめのちゅうかスープ          | とりにく<br>どうふ                             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                            | ほうれんそう<br>にんじん                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>どうもろこし                   | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                    | あぶら<br>ごまあぶら                    | 小 620<br>中 787  |
| 18・火     | ・やささばずし<br>・ぎゅうにゅう<br>・さつまいもの<br>マヨネーズあえ<br>・にざい                     | さば<br>とりにく<br>さつまいも                     | ぎゅうにゅう                                   | きぬさや<br>にんじん<br>だいこんば            | れんこん<br>しいたけ<br>あおえんどうめ<br>きゅうり<br>だいこん         | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>あかいんげんめ<br>ひよこめ | ノンエッグ<br>マヨネーズ                  | 小 617<br>中 788  |
| 味めぐり：雲南市 |                                                                      |                                         |                                          |                                  |                                                 |                                        |                                 |                 |
| 19・水     | ・あごだしラーメン<br>・ぎゅうにゅう<br>・はるまき<br>・パンサンスー                             | ぶたにく<br>ロースハム                           | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>たけのこ<br>きゅうり             | ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>はるさめ<br>さとう          | あぶら<br>ごまあぶら                    | 小 645<br>中 812  |
| 20・木     | ・どうにゅういりカレー<br>・ぎゅうにゅう<br>・かぼちゃと<br>さつまいものコロッケ<br>・かいそうサラダ           | とりにく<br>ぶたにく<br>かまぼこ<br>どうにゅう           | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>わかめ<br>あかとさかのり<br>しろふのり | かぼちゃ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>エリンギ<br>りんご<br>キャベツ<br>カリフラワー           | ごはん<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>パンこ<br>こむぎこ   | あぶら                             | 小 638<br>中 801  |
| 21・金     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あじのしおやき<br>・ひじきののもの<br>・ぶたじる                     | あじ<br>あぶらあげ<br>だいず<br>ぶたにく<br>どうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>ひじき                            | にんじん<br>あおねぎ                     | れんこん<br>しいたけ<br>だいこん<br>ごぼう                     | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                    | あぶら<br>ごま                       | 小 616<br>中 791  |
| 和食の日献立   |                                                                      |                                         |                                          |                                  |                                                 |                                        |                                 |                 |
| 25・火     | ・コッペパン<br>・りんごジャム<br>・ぎゅうにゅう<br>・にこみハンバーグ<br>・チーズとパンネのサラダ<br>・パズルスープ | ぶたにく<br>とりにく                            | ぎゅうにゅう<br>チーズ                            | ブロッコリー<br>にんじん<br>パズル            | たまねぎ<br>キャベツ<br>エリンギ                            | パン<br>りんごジャム<br>さとう<br>かたくりこ<br>マカロニ   | ドレッシング                          | 小 663<br>中 842  |
| 26・水     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのかばやき<br>・こまつなのごまあえ<br>・みだくさんみそ煮              | いわし<br>どうふ<br>あぶらあげ<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ                         | こまつな<br>にんじん                     | キャベツ<br>だいこん<br>しろねぎ                            | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら<br>ごま                       | 小 649<br>中 801  |
| 27・木     | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・にくじゃが<br>・さわらのみそマヨネーズやき<br>・だいこんの<br>ゆずドレッシングあえ  | ぶたにく<br>さわら<br>みそ                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ                            | にんじん                             | たまねぎ<br>こんにゃく<br>グリーンピース<br>だいこん<br>きゅうり<br>レモン | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                    | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ドレッシング | 小 661<br>中 824  |
| 28・金     | ・ハムカツサンド<br>(まるパン・ハムカツ)<br>・ぎゅうにゅう<br>・ブロッコリーサラダ<br>・こんさいのスー         | ハム<br>ぶたにく                              | ぎゅうにゅう                                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンサイ         | キャベツ<br>どうもろこし<br>パンこ<br>れんこん                   | パン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう               | あぶら                             | 小 619<br>中 781  |

☆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。

～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



# 11月のこんだてだより

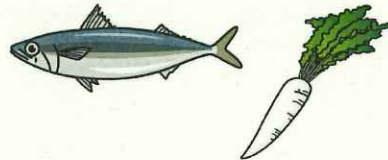


木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきました。秋が深まると同時に、旬をわける食べ物もたくさん出回ります。秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

## 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ので、焼いたさばをほぐし、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」と旬をわける大根を細く切って煮込んだ料理「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。