

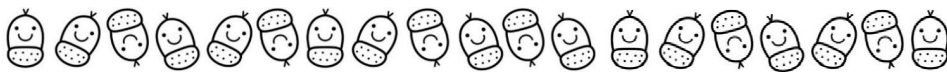


学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年 11月) (小学校)

(今月の目標)
食べ物の旬を知ろう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						食品 
		1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群 	
4火	ごはん ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン キャベツとツナのサラダ ポテト・スープ 	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし エリンギ にんにく	こめ はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	650 kcal 23.7 g 23.3 g 海そう 大豆
5水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ 	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら	655 kcal 23.1 g 21.2 g きのこ 魚介
6木	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき こんさいサラダ いももちじる	あじ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ 	あおねぎ にんじん	ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま マヨネーズ	657 kcal 27.6 g 20.6 g 乳製品 果物
7金	だいこんカレー ぎゅうにゅう こうやとうふのいそあげ グリーンサラダ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこんば ブロッコリー 	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	675 kcal 23.6 g 22.2 g いも 魚介
10月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの いちじくソースがらめ のやきのあえもの うすくずじる	とりにく のやき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	いちじく きゅうり キャベツ たまねぎ レモン しょうが 	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	657 kcal 26.0 g 22.5 g 乳製品 きのこ
11火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのもみじやき げんきサラダ しじみじる	さわら とりにく はなかつお しじみ みそ 	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	635 kcal 26.6 g 22.2 g 淡色野菜 いも
12水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの ピリからに パンサンスー かふうたまごスープ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご 	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	653 kcal 26.0 g 22.8 g 海そう 魚介
13木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの あますあんかけ だいこんサラダ ぶたじる	たら ツナ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ 	たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	666 kcal 28.6 g 20.5 g きのこ 乳製品
14金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため こまつなののりあえ あごだんごじる フルーツヨーグルト	ぶたにく あごだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり あらめ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし だいこん しろねぎ にんにく りんご おとうろ パイナップル	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	661 kcal 28.4 g 20.5 g 大豆 いも



【旬の味覚】

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

日・曜	こんだてめい							食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ おかかあえ のっぺいじる	はなかつお うすあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが	こめ さとう さといも かたくりこ パンこ 	650 kcal 26.9 g 22.4 g 海そう 魚介	
18火	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ つくねのみそしる	ツナ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん 	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しょうが しろねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま きのこ 乳製品	
19水	ハムカツバーガー パン ハムカツ ソース ぎゅうにゅう カラフルサラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	パン こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら 魚介 いも	
20木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ トックスープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし しろねぎ しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう こめこ	あぶら 海そう 果物	
21金	ごはん ぎゅうにゅう たらふうみあげ キャベツとコーンのすのもの みそにこみおでん	たら とりにく さつまあげ みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら きのこ 乳製品	
25火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごましょうゆあげ なっとうあえ ふとあげのみそしる	さば なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん 	もやし たまねぎ しろねぎ えのきたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま いも 果物	
26水	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう コールスローサラダ やさいスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく	ソフトめん こむぎこ	あぶら 大豆 海そう	
27木	だいこんごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき さつまいものホクホクサラダ とりごぼうじる	うすあげ さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん ゆず とうもろこし きゅうり たまねぎ ごぼう もやし しろねぎ	こめ さとう さつまいも 	マヨネーズ きのこ 乳製品	
28金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまみそがらめ アーモンドあえ いものこじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	りんご キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら アーモンド 緑黄色野菜 魚介	

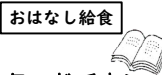
※材料の都合などで献立を変更することがあります。

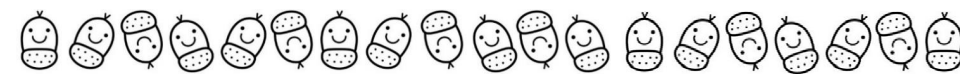


学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年 11月) (中学校)

(今月の目標)
食べ物の旬を知ろう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		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	
4火	ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン キャベツとツナのサラダ ポテト・スープ 	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし エリンギ にんにく	こめ はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	820 kcal 28.3 g 28.1 g 海そう 大豆
5水	ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル とうふの中華煮	ぶたにく とうふ 	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら	865 kcal 28.4 g 28.6 g きのこ 魚介
6木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 根菜サラダ いももち汁	あじ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ 	あおねぎ にんじん	ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま マヨネーズ	821 kcal 34.7 g 23.8 g 乳製品 果物
7金	大根カレー 牛乳 高野豆腐の磯揚げ グリーンサラダ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこんば ブロッコリー 	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	852 kcal 27.8 g 26.9 g いも 魚介
10月	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソースがらめ のやきのあえもの うすくず汁	とりにく のやき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	いちじく きゅうり キャベツ たまねぎ レモン しょうが 	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	829 kcal 30.6 g 27.7 g 乳製品 きのこ
11火	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き 元気サラダ しじみ汁	さわら とりにく はなかつお しじみ みそ 	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	802 kcal 31.6 g 25.6 g 淡色野菜 いも
12水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のピリ辛煮 パンサンスー 華風たまごスープ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご 	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	827 kcal 31.5 g 27.0 g 海そう 魚介
13木	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 大根サラダ 豚汁	たら ツナ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ 	たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	834 kcal 34.2 g 23.6 g きのこ 乳製品
14金	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜ののりあえ あご団子汁 フルーツヨーグルト	ぶたにく あごだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり あらめ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし だいこん しろねぎ にんにく りんご おうとう パイナップル	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	833 kcal 33.7 g 24.1 g 大豆 いも



【旬の味覚】

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

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ おかかあえ のっぺい汁	はなかつお うすあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが	こめ さとう さといも かたくりこ パンこ		830 kcal 32.7 g 26.6 g 海そう 魚介
18火	ツナそぼろ丼 牛乳 こんにゃくサラダ つくねのみそ汁	ツナ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しょうが しろねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	834 kcal 32.0 g 28.3 g きのこ 乳製品
19水	ハムカツバーガー パン ハムカツ ソース 牛乳 カラフルサラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく とうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	パン こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	830 kcal 29.2 g 31.3 g 魚介 いも
20木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 切り干し大根の中華サラダ トックスープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし しろねぎ しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう こめこ	あぶら	816 kcal 30.4 g 20.0 g 海そう 果物
21金	ごはん 牛乳 たらの風味揚げ キャベツとコーンの酢の物 みそ煮込みおでん	たら とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	834 kcal 35.6 g 21.9 g きのこ 乳製品
25火	ごはん 牛乳 さばのごましょうゆ揚げ 納豆あえ ふと揚げのみそ汁	さば なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しろねぎ えのきたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	835 kcal 32.8 g 28.6 g いも 果物
26水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく	ソフトめん こむぎこ	あぶら	816 kcal 34.6 g 26.3 g 大豆 海そう
27木	大根ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き さつまいものホクホクサラダ 鶏ごぼう汁	うすあげ さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん ゆず とうもろこし きゅうり たまねぎ ごぼう もやし しろねぎ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	828 kcal 32.7 g 25.1 g きのこ 乳製品
28金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがらめ アーモンドあえ いものこ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら アーモンド	841 kcal 31.2 g 28.1 g 緑黄色野菜 魚介

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

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くられ、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事ができています。「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

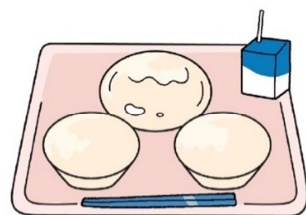
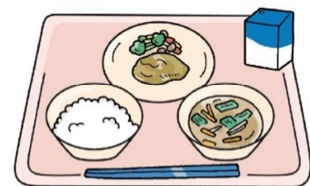


栄養士や
調理員さん

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。

11月は
しまね・ふるさと給食月間
です！

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。



おはなし
給食



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日から11月9日は「読書週間」～

本に出てくる料理を食べてみたい!と思ったことはありませんか? 今月は、本の中にでてくる料理や食材を、おはなし給食として取り入れました。話を思い出しながら給食を食べると、本の世界を味わえたり、本を読むことで食材の事をさらに知ることができます。

『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

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で出かけます。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のでしょうか。



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。