

## 学校給食こんだて表のない

(令和7年 11月)

						(10401)	4 II <i>B)</i>	(小子权)
(今月の目標) 食べ物の旬を知ろう		おもなざいりょう				1		
		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		たんぱく質 脂 質
		ちやにくとなりからだを		体のちょうしをととのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		家で補って
		つくります		リルさになります		からにをつこかしまり		いただきたい
В		(200	<b>年乳</b>		(FEE)			食品
•	こんだてめい	2°	436	6>			油	
曜	2,3,2 (3)	1群	2群	3群	4群	 5群	. 6群	8888
		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	-  マヨネーズ	650 kcal
	ごはん おはなし給食	ツナ		パセリ	きゅうり	はちみつ	あぶら	23.7 g
4	ぎゅうにゅう	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ	さとう じゃがいも		23.3 <sup>g</sup>
東	ハニーマスタードチキン				もやし	0 000010		海そう
	キャベツとツナのサラダ ポテト・スープ				エリンギ			大豆
					にんにく			
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし	こめ	あぶら	655 kcal
	ごはん	とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう かたくりこ		23.1 g 21.2 g
5	ぎゅうにゅう はるまき				はくさい	はるさめ		21,2
水	もやしのナムル				しろねぎ	こむぎこ		きのこ
	とうふのちゅうかに		,		キャベツ			魚介
		+13	1	++140-2		- 14		057.
	ごはん	あじ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	ごぼう れんこん	こめ さとう	ごま マヨネーズ	657 kcal 27.6 g
	ざゅうにゅう	とりにく	1,7,5 0,5		きゅうり	じゃがいも	\ \ \ \ \ \	20.6 g
6	あじのねぎみそやき	うすあげ	South		とうもろこし	こむぎこ		51.64.5
木	こんさいサラダ		Town the state of		たまねぎ もやし			乳製品 果物
	いももちじる		<b>∦</b>		しいたけ			~ 170
-		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	675 kcal
	せいこんカル	とうふ	あおのり	だいこんば	だいこん	かたくりこ		23.6 g
7	だいこんカレー ぎゅうにゅう	とりにく		ブロッコリー	りんご	さとう		22.2 g
金	こうやどうふのいそあげ				キャベツ きゅうり	こむぎこ		いも
$\overline{M}$	グリーンサラダ				にんにく			魚介
				Co.	しょうが			
		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いちじく	こめ	あぶら	657 kcal
	ごはん ぎゅうにゅう	のやき あつあげ		あおねぎ	きゅうり	こむぎこ かたくりこ		26.0 g 22.5 g
10	とりにくの	(100 / 001)			たまねぎ	さとう		22.5 8
月	いちじくソースがらめ のやきのあえもの				レモン	じゃがいも		乳製品
	うすくずじる				しょうが			きのこ
				le / 1" /				005
	ごはん	さわらとりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツきゅうり	こめ さとう	マヨネーズ ごま	635 kcal 26.6 g
ا د د ا	さゅうにゅう	はなかつお	C/0/31	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	とうもろこし		あぶら	22.2 g
111	さわらのもみじやき	しじみ		1	しろねぎ			
火	げんきサラダ	みそ		1				淡色野菜 いも
1	しじみじる			1				שיי
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	653 kcal
1	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげ	こ ダントグン	[E/00/0	キャベツ	さとう	وادارق	26.0 g
12	ぶたにくとだいこんの	みそ			きゅうり	はるさめ		22.8 g
水	ピリからに	とうふ たまご			たまねぎ  しいたけ	かたくりこ		海そう
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	バンサンスー	~~~		1	とうもろこし			魚介
	かふうたまごスープ				しょうが にんにく			
		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	666 kcal
	ごはん ぎゅうにゅう	ツナ		あおねぎ	だいこん	こむぎこ		28.6 g
13	しろみざかなの	ぶたにく うすあげ		1//	きゅうり こんにゃく	かたくりこ さとう		20.5 <sup>g</sup>
木	あまずあんかけ  だいこんサラダ	みそ		89		さつまいも		きのこ
'	ぶたじる							乳製品
				Ø				
	<b>→</b> +4 <b>≠</b> 4.5	ぶたにく あごだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	661 kcal 28.4 g
	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため	المارد/الال	のり	12/00/0	キャベツ とうもろこし	رای	\ \_\_\	20.5 g
14	こまつなののりあえ		あらめ	1	だいこん			
金	あごだんごじる				しろねぎ にんにく			大豆 いも
	ブルーツヨーグルト				りんご おうとう パイナップル			V.0
					ハコノツノル			

## 98698698699999869

				700	7		7 000	<b>₩</b>
【旬の味覚】			おもなざいりょう					
	さつまいも さといも だいこん い ごぼう ブロッコリー		<b>ょくひん</b> なりからだを		<b>しょくひん</b> しをととのえ		<b>ノよくひん</b> のもとになり	たんぱく質 脂 質
	いわし りんご みかん	& ><1	ります	げんき	になります	からだをう	ごかします	家で補っていただきたい
В	ームゼアゆい		牛乳				(	食品
• 曜	こんだてめい	ー <u>ムペー</u> 1群		3群	 : 4群	 5群	6群	
	ごはん	はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん もやし	こめ さとう		650 kcal 26.9 g
17	ぎゅうにゅう	ぶたにく		10,00,0	キャベツとうもろこし	さといも かたくりこ		22.4 <sup>g</sup>
月	おろしハンバーグ  おかかあえ				たまねぎ しいたけ	パンこ		海そう 魚介
	のっぺいじる				しろねぎ しょうが			
	wi+フばっ は /	ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	655 kcal 27.0 g
18	ツナそぼろとん きゅうにゅう	みそ とりにく			きゅうり たまねぎ	かたくりこ		23.3 <sup>g</sup>
火	こんにゃくサラダ つくねのみそしる				しょうが しろねぎ			きのこ 乳製品
		プナ <i>に</i> ノ	12		ごぼう	11%	+ 7°C	
	ハムカツバーガー 「 パン	ぶたにくとうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツきゅうり	パン こむぎこ	あぶら	657 kcal 23.7 g
19	└ ハムカツ ソース	とりにく			とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パンこ さとう かたくりこ		25.4 <sup>g</sup>
水	ぎゅうにゅう カラフルサラダ				エリンギ	かにくりこ		魚介 いも
	きのこのクリームスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	652 kcal
	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげ		にんじん	だいこん キャベツ	さとうこめこ	والالالا	25.8 g 17.9 g
20	マーボーあつあげ きりぼしだいこんの				もやししろねぎ	Cosc		海そう
^	ちゅうかサラダ トックスープ				しょうがにんにく			果物
		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげきゅうり	こめ	あぶら	663 kcal
	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ		いんげん	キャベツ とうもろこし	こむぎこ かたくりこ		29.1 g 18.4 <sup>g</sup>
21  金	たらのふうみあげ	みそ			だいこん こんにゃく	さとう さといも		きのこ
312	キャベツとコーンのすのもの みそにこみおでん	(-6-)			レモン			乳製品
		さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	こめ	あぶら	659 kcal
25	ごはん ぎゅうにゅう	なっとう みそ けなかつち	のり	にんじん	たまねぎ しろねぎ	こむぎこかたくりこ	ごま	27.5 g 22.7 <sup>g</sup>
火	さばのごましょうゆあげ なっとうあえ	はなかつお うすあげ		STATE OF THE PARTY	「えのきたけ 了うめ	さとう ふ		いも
	ふとあげのみそしる							果物
		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん こむぎこ	あぶら	625 kcal 28.3 g
26	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう			ブロッコリー	エリンギ キャベツ			22.8 <sup>g</sup>
水	コールスローサラダ やさいスープ				きゅうりはくさい			大豆 海そう
	POVIA J				もやしにんにく			
	だいこんごはん	うすあげ さわら	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん ゆず	こめ さとう	マヨネーズ	659 kcal 27.9 g
27	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき	とりにく みそ			とうもろこし きゅうり	さつまいも		21.3 <sup>g</sup>
木	さつまいものホクホクサラダ				たまねぎ ごぼう	1	7	きのこ 乳製品
	とりごぼうじる	- N. T. /	<b>ポ</b> ルンド・マ	-	もやし しろねぎ	- 1	セジン	604
	こはん	とりにくとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんごキャベツ	こめこかぎこ	あぶら アーモンド	664 kcal 25.8 g 22.7 <sup>g</sup>
28	ぎゅうにゅう とりにくのあまみそがらめ	みそ			もやし たまねぎ しいたは	かたくりこ さとう		之之./ g 緑黄色野菜
金	アーモンドあえいものこじる				しいたけ こんにゃく	さといも		称更巴野采 魚介
1					しょうが			

※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った。

松江市立島根学校給食センター (令和7年 11月)

						( IJMU 1 -	<b>サ ロカ</b> ノ	(中子校)
(今月の目標) 食べ物の旬を知ろう		おもなざいりょう						エネルギー
		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		たんぱく質 脂 質
		ちやにくとなりからだを つくります		体のちょうしをととのえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします		家で補って
	_	2			(E)			いただきたい 食品
$\Box$	_ , _ , _ , , ,		牛乳				( <u>)</u>	ξ <sub>γ</sub>
• 曜	こんだてめい							8
UE .		<b>1群</b> とりにく	: <b>2群</b> ぎゅうにゅう	<b>3群</b> にんじん	: <b>4群</b> キャベツ	<b>5群</b> こめ	¦ 6群  マヨネーズ	820 kcal
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	ッナ ぶたにく		パセリ	きゅうり とうもろこし たまねき もやし エリンギ にんにく	はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	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	大根力レー 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 ツ きゅうり にんにうが	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 <sup>g</sup> 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	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 バンサンスー 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 キャッうさ たいだりぎ しいもうだ としょんにく しんにく	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	たまれぎ 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 キャうろこし だいこれが しろねぎ しんにく りんごようとう パイナッブル	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	833 kcal 33.7 g 24.1 <sup>g</sup> 大豆 いも

### 988989898989989

				$\mathcal{A}   $	~ @ \ \		4 QQ	$\forall \Box$
【旬の味覚】					ざいりょう			エネルギー
こめ さつまいも さといも だいこん		<b>あかのしょくひん</b> ちやにくとなりからだを		<b>みどりのしょくひん</b> 体のちょうしをととのえ		<b>きいろのしょくひん</b> エネルギーのもとになり		たんぱく質 脂 質
はくさい ごぼう ブロッコリー さば いわし りんご みかん			めます fi		になります		ごかします	家で補って いただきたい
В			牛乳		(F)			食品
• 曜	こんだてめい			274	177		<u>a</u>	
UE .		<b>1群</b> はなかつお	<b>2群</b> ぎゅうにゅう	<b>3群</b> こまつな	; <b>4群</b> だいこん	<b>5群</b> こめ	6群	830 kcal
, _	ごはん 牛乳	うすあげ ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	さとう さといも		32.7 g 26.6 g
17  月	おろしハンバーグ	とりにく			とうもろこし たまねぎ	かたくりこ パンこ		海そう
~	おかかあえ  のっぺい汁				しいたけ しろねぎ			魚介
		ツナ	ぎゅうにゅう	いんげん	しょうがこんにゃく	- CO	あぶら	834 kcal
, _	ツナそぼろ丼	かまぼこ みそ		にんじん	もやし きゅうり	さとう かたくりこ	ごま	32.0 g 28.3 g
18	牛乳  こんにゃくサラダ	とりにく		118	たまねぎ しょうが			
	つくねのみそ汁				しろねぎ			きのこ 乳製品
-	1, 1 4, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	あぶら	830 kcal
, _	ハムカツバーガー 「 パン	とうにゅう とりにく		パセリ	きゅうりとうもろこし	こむぎこ パンこ		29.2 g 31.3 g
19	│				たまねぎ	さとう かたくりこ		魚介
水	カラフルサラダ				エリンギ			いも
<u> </u>	きのこのクリームスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	816 kcal
	ごはん	あつあげ	ر ښای د پی	にんじん	だいこん	さとう こめこ	3,3,3	30.4 g 20.0 g
20	牛乳 マーボー厚揚げ				もやししろねぎ			海そう
木	切り干し大根の中華サラダ トックスープ				しょうがにんにく			果物
		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ きゅうり	こめ	あぶら	834 kcal
	こはん	とりにく さつまあげ		いんげん	キャベツとうもろこし	こむぎこ かたくりこ	ر اداری	35.6 g 21.9 g
21 金	牛乳 たらの風味揚げ	みそ			だいこん こんにゃく	さとう さといも		21.9 ° '
亚	キャベツとコーンの酢の物 みそ煮込みおでん				レモン	CCVID		乳製品
		\( \frac{1}{2} \) \( \frac{1} \) \( \frac{1} \) \( \frac{1}{2} \) \( \frac{1}{2} \)	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	こめ	あぶら	835 kcal
	こはん	なっとう みそ	00	にんじん	たまねぎ しろねぎ	こむぎこ かたくりこ	ごま	32.8 g 28.6 g
25	牛乳 さばのごましょうゆ揚げ	はなかつお うすあげ		CYANA.	えのきたけ つうめ	さとう ふ		
火	納豆あえ ふと揚げのみそ汁	7 9 0017				101		いも 果物
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	ソフトめん	あぶら	816 kcal
	  ミートソーススパゲッティ	ツナ	チーズ	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム		راداردا	34.6 g 26.3 g
26	  牛乳  コールスローサラダ				キャベツ			大豆
水	野菜スープ				はくさいもやし			海そう
		うすあげ	ぎゅうにゅう	だいこんば	にんにく だいこん	こめ	マヨネーズ	828 kcal
	大根ごはん	さわら   とりにく	こぶりにはり	にんじん	ゆず とうもろこし	さとう さつまいも	( ) ^ /	32.7 g 25.1 g
27 木	牛乳 さわらの幽庵焼き	みそ			きゅうり	C 74110		20.1 5
一不	さつまいものホクホクサラダ				たまねぎ ごぼう			乳製品
	地 し は ノ /	トルニノ	ギルンにょう		もやし しろねぎ	<u> </u>	あぶこ	0/4 1:1
	こはん	とりにくとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんごキャベツ	こめこかぎこ	あぶら アーモンド	841 kcal 31.2 g
28	牛乳 鶏肉の甘みそがらめ	みそ			もやし たまねぎ	かたくりこ		28.1 <sup>g</sup>
金	アーモンドあえ				しいたけ	さといも		緑黄色野菜 魚介
	いものこ汁				しょうが			

※材料の都合などで献立を変更することがあります。

# Th給食泡点以 等

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。





漁師さん







農家さん

食べ物を 運ぶ人

を 家の人

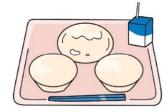
栄養士や 調理員さん

### 食事のあいさつをしましょう

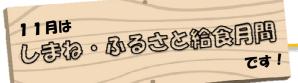
**\いただきます/** 

\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。



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。