

令和8年11月　学校給食こんだて表

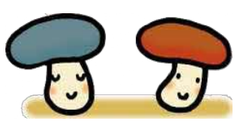
松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

今月の目標　～ 秋の味覚を味わおう ～

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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるもとになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの		家で補いたい食品
2 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊チャプチェ ・かいそうサラダ ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが　にんにく	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	卵 いも
4 水	ごはん　ぎゅうにゅう ＊とりにくのしおからあげ ・じゃこあえ ・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 わかめ ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ でんぷん さつまいも	あぶら	大豆製品 緑黄色野菜
5 木	キーマカレーライス （むぎごはん　＊キーマカレー） ぎゅうにゅう ＊オムレツ ・げんきサラダ	ぶたにく だいず たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	魚介 くだもの
6 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊さばのねぎみそやき ・きりぼしだいこんの ごまドレッシングあえ ・さわにわん	さば みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう　もやし えのきたけ	こめ さとう	ごま	肉 いも
9 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊ヤンニョムチキン ・わかめサラダ ・ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	大豆製品 緑黄色野菜
10 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊さけのもみじやき ・はるさめのすのもの ・かしまじる	さけ たまご かまぼこ 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 はるさめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	肉 その他の野菜
11 水	ソフトめんの ミートソースかけ ぎゅうにゅう ＊かぼちゃサンドフライ ・はなやさいサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	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 こむぎこ パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	魚介 くだもの
12 木	ごはん　ぎゅうにゅう ＊にくしのだのみぞれに ・いそかあえ ・なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう さといも		卵 種実
13 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ＊はるまき ・バンサンスー ・わかめスープ	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい キャベツ きゅうり 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	ごまあぶら あぶら ごま	魚介 緑黄色野菜

○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。

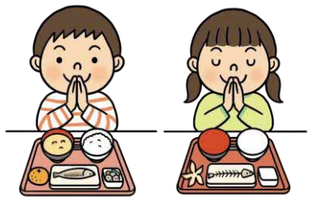
11月24日は和食の日



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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるもとになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの		家で補いたい食品
16 月	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊あじのこうみフライ ・ぎゅうにくとこんさいの きんぴら ・しじみじる・あおりんごゼリー	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 たけのこ れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう パンこ ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	卵 緑黄色野菜
17 火	ごはん　ぎゅうにゅう ＊あつやきたまご ・おかかあえ ＊にくどうふ	たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	魚介 その他の野菜
18 水	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 かまぼこ	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	大豆製品 いも
19 木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊あげだしどうふの にくみそかけ ・くきわかめのしそあえ ・のっぺいじる	とうふ　みそ ぶたにく かつおぶし のやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ しそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	ごま あぶら	魚介 緑黄色野菜
20 金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ＊かれいのからあげ ・わふうサラダ ・あごだんごのみそしる	かれい とびうお ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	肉 その他の野菜
24 火	ごはん　ぎゅうにゅう ＊ししゃものからあげ （２本） ・いそあえ　・にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	卵 その他の野菜
25 水	ごはん　ぎゅうにゅう ＊とりにくのゆずみそやき ・ごまあえ ・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	ほうれんそう 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	ごま	大豆製品 海そう
26 木	セルフミートサンド （パン　＊カレーミート） ぎゅうにゅう ・マカロニサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース にんにく	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも ひよこまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	魚介 くだもの
27 金	ごはん　ぎゅうにゅう ＊あげさばのソースかけ ・はくさいのなっとうあえ ・むらくもじる	さば　みそ なっとう たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい 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	肉 いも
30 月	ごはん　ぎゅうにゅう ＊しゅうまい（２こ） ・もやしのナムル ・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	こんにゃく たまねぎ もやし ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 くだもの



令和8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)

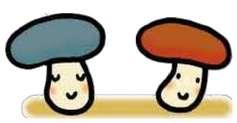
今月の目標　～ 秋の味覚を味わおう ～

11～12月の★は、鹿島中学校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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるもとになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの		家で補いたい食品
2 月	ご飯　牛乳 ＊チャプチェ ・海そうサラダ ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが　にんにく	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	卵 いも
4 水	ご飯　牛乳 ＊鶏肉の塩から揚げ ・じゃこあえ ・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 わかめ ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ でんぷん さつまいも	あぶら	大豆製品 緑黄色野菜
5 木	★キーマカレーライス （麦ご飯　＊キーマカレー） 牛乳 ＊オムレツ ★元気サラダ	ぶたにく だいず たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	魚介 くだもの
6 金	ご飯　牛乳 ＊さばのねぎみそ焼き ・切干大根の ごまドレッシングあえ ・沢煮椀	さば みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう　もやし えのきたけ	こめ さとう	ごま	肉 いも
9 月	ご飯　牛乳 ★ヤンニョムチキン ・わかめサラダ ★ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	大豆製品 緑黄色野菜
10 火	麦ご飯　牛乳 ＊さけのもみじ焼き ・はるさめの酢の物 ★鹿島汁	さけ たまご かまぼこ 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 はるさめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	肉 その他の野菜
11 水	ソフトめんの ミートソースかけ 牛乳 ★かぼちゃサンドフライ ・花野菜サラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	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 こむぎこ パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	魚介 くだもの
12 木	ご飯　牛乳 ＊肉信田のみぞれ煮 ・磯香あえ ・なめこのみそ汁	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう さといも		卵 種実
13 金	★キムチチャーハン　牛乳 ★はるまき ・バンサンスー ・わかめスープ	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい キャベツ きゅうり 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	ごまあぶら あぶら ごま	魚介 緑黄色野菜

○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。

11月24日は和食の日



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) ・汁物(しるもの)	おもにからだをつくるもとになるもの		おもにちょうしをととのえるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの		家で補いたい食品
16 月	麦ご飯　牛乳 ★あじの香味フライ ・牛肉と根菜のきんぴら ・しじみ汁 ・青りんごゼリー	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 たけのこ れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう パンこ ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	卵 緑黄色野菜
17 火	ご飯　牛乳 ＊厚焼卵 ・おかかあえ ＊肉豆腐	たまご かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	魚介 その他の野菜
18 水	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 かまぼこ	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	大豆製品 いも
19 木	麦ご飯　牛乳 ＊揚げ出し豆腐の 肉みそかけ ・くきわかめのしそあえ ・のっぺい汁	とうふ　みそ ぶたにく かつおぶし のやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ しそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	ごま あぶら	魚介 緑黄色野菜
20 金	麦ご飯　牛乳 ＊かれいのから揚げ ・和風サラダ ・あご団子のみそ汁	かれい とびうお ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	肉 その他の野菜
24 火	ご飯　牛乳 ＊ししゃものから揚げ （３本） ・磯あえ ★肉じゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	卵 その他の野菜
25 水	ご飯　牛乳 ＊鶏肉のゆずみそ焼き ・ごまあえ ・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	ほうれんそう 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	ごま	大豆製品 海そう
26 木	セルフミートサンド （★パン　＊カレーミート） 牛乳 ・マカロニサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース にんにく	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも ひよこまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	魚介 くだもの
27 金	ご飯　牛乳 ＊揚げさばのソースかけ ・白菜の納豆あえ ・むらくも汁	さば　みそ なっとう たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい 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	肉 いも
30 月	ご飯　牛乳 ＊しゅうまい（３こ） ★もやしのナムル ・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	こんにゃく たまねぎ もやし ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	魚介 くだもの

11月 給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。「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味わいましょう。

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」としています。

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使います。

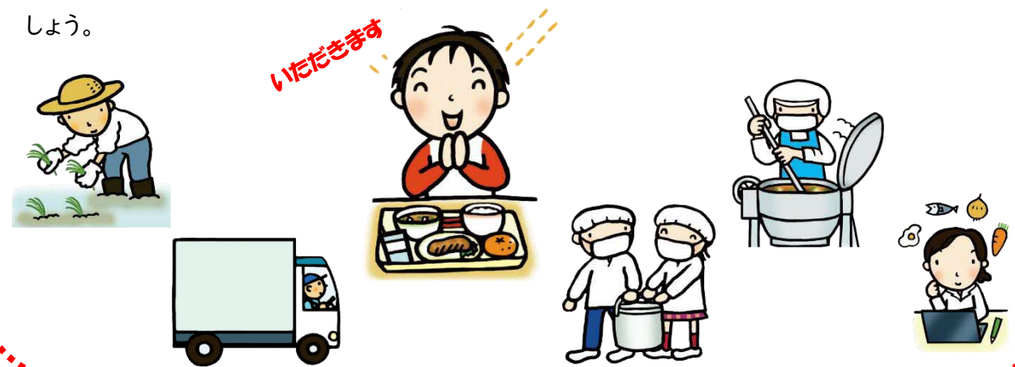
みなさんには、いつも以上に、『ふるさとの食』について関心をもち、生産者さんたちに感謝をしながら地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



11月23日は「勤労感謝の日」

みなさんが学校給食などの食事を食べるまでには、いろいろな人がかかわり、働き、支え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。



鹿島ふれあい学園事業 「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

鹿島ふれあい学園では、夏休み企画として「簡単にできる野菜を使ったおかずコンテスト（対象：小学校5・6年生、中学校3年生）」を実施しました。多数の応募作品の中から、入賞者のレシピを一部ご紹介します。ご家庭での食事づくりの参考にしてみませんか？

ユニークで賞

佐太小学校　６年

「かぼちゃおやき風ピザ」

＜材料＞（2人分）

- ・かぼちゃ　1/8こ
- ・かたくりこ　大さじ2
- ・さとう　小さじ1
- ・サラダ油　少々
- ・トマト　1こ
- ・えだまめ　適量
- ・チーズ　適量

＜作り方＞

① かぼちゃをひと口大に切る。
耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジにかける。
（600W・6分）
熱いうちにつぶす。

② ①にかたくりこととさとうを加え、よくこねる。

③ ②を4等分して小判型を作り、フライパンにサラダ油をひいて両面を焼く。

④ ③の上に、スライスしたトマトやえだまめをのせ、チーズをかける。

⑤ ④をオーブントースターで3分くらい焼く。



《アピールポイント》

塩をかけた方がおいしいと思う。

トマトは、水分があるから、なおさら必要！

おやつに Good！