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8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 あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で揃っていただきたい食品
2 月	だいこんカレー ぎゅうにゅう こうやどうふのいそあげ グリーンサラダ	ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず こうやどうふ	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 キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	705 kcal 23.5 g 26.4 g きのこ いも
4 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おかかあえ さつまいものみそしる	さば うすあげ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも		603 kcal 25.7 g 18.6 g 淡色野菜 種実
5 木	おはなし給食 ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのBBQソースやき ツナサラダ とまととじゃがいものすうぷ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし にんにく しょうが しろねぎ りんご レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	629 kcal 24.6 g 22.6 g 大豆 海そう
6 金	おはなし給食 ごはん　ぎゅうにゅう あじのこうみフライ ヘルシーサラダ にんじん だいこん ごぼうのしる	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	もやし きゅうり こんにゃく だいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	620 kcal 26.5 g 19.9 g 乳製品 果物
9 月	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 こうやどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく もやし しょうが りんご	こめ さといも かたくりこ こむぎこ さとう	アーモンド あぶら	668 kcal 25.9 g 22.6 g 緑黄色野菜 きのこ
10 火	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ つくねのみそしる	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう とうもろこし しょうが	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	661 kcal 24.6 g 24.5 g 淡色野菜 乳製品
11 水	クリームスープスパゲッティ ぎゅうにゅう えだまめいりミンチカツ ドレッシングサラダ	とりにく とうふ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんにく	ソフトめん パンこ かたくりこ さとう	あぶら	674 kcal 24.9 g 22.9 g いも 種実
12 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ だいこんのごまマヨあえ トックスープ	ぶたにく ぶたレバー とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく しろねぎ	こめ さとう トッポギ	あぶら マヨネーズ ごま	629 kcal 22.6 g 21.5 g 魚介 果物
13 金	ごはん ぎゅうにゅう たらのふうみあげ 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	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし こんにゃく レモン	こめ さといも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	642 kcal 29.9 g 16.5 g 大豆 種実
16 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 あごのやき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり いちじく レモン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら	656 kcal 26.0 g 23.5 g 海そう 種実

【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　りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 家で揃っていただきたい食品
17 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 しじみ はなかつお 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	624 kcal 26.3 g 23.3 g きのこ 乳製品
18 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 バンサンスー にらたまスープ	ぶたにく あつあげ ベーコン たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく とうもろこし	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	624 kcal 25.3 g 19.8 g 魚介 果物
19 木	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなのあまずあんかけ キャベツのさっぱりあえ ぶたじる	たら とりにく 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 キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	663 kcal 28.5 g 19.8 g 海そう 淡色野菜
20 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 とうふのすましじる フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ にんにく しょうが えのきだけ りんご おうとう パイナップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	667 kcal 29.4 g 21.0 g 緑黄色野菜 魚介
24 火	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 いももち汁	あじ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり ごぼう れんこん とうもろこし	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	マヨネーズ ごま あぶら	644 kcal 29.5 g 20.1 g いも 果物
25 水	ココアパン ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく いんげんまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ぶなしめじ	パン さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	652 kcal 24.9 g 22.3 g 乳製品 種実
26 木	ごはん ぎゅうにゅう むしシューマイ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごまキムチじる	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ はくさい とうもろこし しょうが にんにく りんご しろねぎ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	610 kcal 23.8 g 18.4 g 海そう きのこ
27 金	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 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	663 kcal 27.1 g 23.5 g 淡色野菜 いも
30 月	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 さわにわん	さわら とりにく ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば あおねぎ	だいこん たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし ごぼう ゆず えのきだけ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ	646 kcal 27.7 g 19.7 g 海そう 種実

※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8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 あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂 質 家で揃っていただきたい食品
2月	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 とりにく ぶたレバー だいず こうやどうふ	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 キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	898 kcal 27.9 g 30.2 g きのこ いも
4水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ さつまいものみそ汁	さば うすあげ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも		832 kcal 34.3 g 22.6 g 淡色野菜 種実
5木	ごはん　牛乳　おはなし給食 鶏肉のBBQソース焼き ツナサラダ とまととじゃがいものすうぷ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし にんにく しょうが しろねぎ りんご レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	810 kcal 29.4 g 25.6 g 大豆 海そう
6金	ごはん　牛乳　おはなし給食 あじの香味フライ ヘルシーサラダ にんじん だいこん ごぼうの汁	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	もやし きゅうり こんにゃく だいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	799 kcal 31.4 g 22.3 g 乳製品 果物
9月	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 こうやどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく もやし しょうが りんご	こめ さといも かたくりこ こむぎこ さとう	アーモンド あぶら	859 kcal 30.8 g 25.6 g 緑黄色野菜 きのこ
10火	ツナそぼろ丼 牛乳 春雨サラダ つくねのみそ汁	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう とうもろこし しょうが	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	853 kcal 29.7 g 28.1 g 淡色野菜 乳製品
11水	クリームスープスパゲッティ 牛乳 枝豆入りミンチカツ ドレッシングサラダ	とりにく とうふ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんにく	ソフトめん パンこ かたくりこ さとう	あぶら	847 kcal 30.9 g 27.8 g いも 種実
12木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 大根のごまマヨあえ トックスープ	ぶたにく ぶたレバー とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく しろねぎ	こめ さとう トッポギ	あぶら マヨネーズ ごま	810 kcal 27.2 g 24.3 g 魚介 果物
13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	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし こんにゃく レモン	こめ さといも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	833 kcal 35.7 g 19.5 g 大豆 種実
16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 あごのやき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり いちじく レモン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら	854 kcal 30.9 g 27.7 g 海そう 種実

【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　りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります 1群	2群	みどりのしょくひん 体のちょうしをととのえげんきになります 3群	4群	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂 質 家で揃っていただきたい食品
17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 しじみ はなかつお 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	808 kcal 31.7 g 26.7 g きのこ 乳製品
18水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のピリ辛煮 パンサンスー にら玉スープ	ぶたにく あつあげ ベーコン たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく とうもろこし	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	805 kcal 30.2 g 22.4 g 魚介 果物
19木	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのさっぱりあえ 豚汁	たら とりにく 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 キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	852 kcal 33.9 g 22.6 g 海そう 淡色野菜
20金	ごはん　牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜ののりあえ とうふのすまし汁 フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ にんにく しょうが えのきだけ りんご おうとう パイナップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	866 kcal 35.0 g 24.7 g 緑黄色野菜 魚介
24火	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 とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり ごぼう れんこん とうもろこし	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	マヨネーズ ごま あぶら	831 kcal 34.9 g 23.3 g いも 果物
25水	ココアパン 牛乳 豚しゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく いんげんまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ぶなしめじ	パン さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	820 kcal 30.0 g 26.2 g 乳製品 種実
26木	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ 切り干し大根の中華サラダ ごまキムチ汁	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ はくさい とうもろこし しょうが にんにく りんご しろねぎ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	808 kcal 29.2 g 21.7 g 海そう きのこ
27金	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 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	852 kcal 33.1 g 27.3 g 淡色野菜 いも
30月	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 沢煮椀	さわら とりにく ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば あおねぎ	だいこん たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし ごぼう　ゆず えのきだけ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ	817 kcal 33.1 g 23.5 g 海そう 種実

※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

木の葉が色づき、秋も深まってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。寒い日には温かい料理や体を温める根菜類を食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

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、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取り組みをすすめています。

これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、『ふるさとを愛し、大切にする心』を育むことをねらいとしています。



11月23日は勤労感謝の日



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。

図書館×学校給食コラボレーション企画 「おはなし給食」

「おはなし給食」は、10月27日から11月9日までの「秋の読書週間」にあわせて、絵本や物語の本に登場する料理を、給食の献立として提供する取組です。みなさんに、読書と食の両方に興味を持ってもらえることを願い、2018年から始まりました。

2026年のおはなし給食にとりあげた絵本

『ぎょうれつのできるすうぷやさん』
ふくざわゆみこ/作・絵　教育画劇



ぐうぐうやまのくいしんぼうな動物たちがいいにおいをみつけたみたい。
でも、においの先には『はいるべからず、おそろしいまじょのいえ』の看板が。
他の動物たちがこわがるなか、いちばんちびすけのハリネズミくんはどんどん
進んでいきます。その先に待っていたのは・・・。

『にんじん だいこん ごぼう　～日本の昔話より～』
植垣 歩子/再話・絵　福音館書店



あれあれ？ 表紙を見てみると、にんじんもだいこんもごぼうもみんな真っ白ですね。
このあと、どうやってみなさんが知っている色になったのでしょうか。
やさいたちに何があったのかな・・・。日本の昔話がもとになっている楽しいおはなしです。

～栄養士からのメッセージ～
『ぎょうれつのできるすうぷやさん』に登場するトマトとじゃがいもを使ったすうぷと
『にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～』でにんじん、だいこん、ごぼうが
お風呂に入る場面があるので、にんじん だいこん ごぼうを使った汁物を考えました。



市立中央図書館から
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。学校やまちの図書館へ行ってみましょう。市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、11月26日まで、おいしい食べ物が登場する本を展示します。ほかにも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！