# 学校給食こんだて表 令和8年11月

松江市立宍道学校給食センター
（小学校）

<今月の目標>
秋の味覚を味わおう

## 旬の味覚

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

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも
白ねぎ・きゅうり・はくさい、こまつな、チンゲン菜
葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

| | | | 主な材料 あかの食品 血やにくとなり体をつくります | | 緑の食品 体の調子をととのえ 元気になります | | 黄色の食品 エネルギーのもとになり 体を動かします | | エネルギー(kcal) 家庭で揃っていただきたい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 2 月 | ごはん | とりにくのみそマヨやき<br>きんぴらごぼう<br>すいとんじる | とりにく<br>みそ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>きぬさや<br>ねぎ | ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しいたけ | こめ<br>すいとん | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま | 649<br>緑黄色野菜<br>いも類 |
| 4 水 | ごはん | あじのなんばんづけ<br>なっとうサラダ<br>にんじんだいこんごぼうじる | あじ<br>なっとう<br>ハム<br>みそ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう | こめ<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ | 647<br>乳製品<br>いも類 |
| 5 木 | ごはん | あつやきたまご<br>もやしのナムル<br>はっぽうさい | たまご<br>かまぼこ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>きぬさや | もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>はくさい<br>きくらげ | こめ<br>かたくりこ | ごま | 558<br>小魚<br>くだもの |
| 6 金 | ごはん | いわしのかばやき<br>かんてんのすのもの<br>こんさいのみそしる | いわし<br>ハム<br>みそ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>かんてん | にんじん | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>だいこん<br>れんこん ごぼう<br>しろねぎ | こめ<br>さつまいも | あぶら<br>ごま | 620<br>緑黄色野菜<br>肉類 |
| 9 月 | ごはん | さばのみそに<br>ひじきとだいずのいために<br>ごまキムチじる | だいず<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>さば | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>インゲン | たまねぎ<br>はくさい<br>しろねぎ<br>こんにゃく | こめ | ごま<br>ごまあぶら | 615<br>いも類<br>緑黄色野菜 |
| 10 火 | まるパン | セルフハンバーガー<br>（ハンバーグ）<br>げんきサラダ<br>ポトフ | ハム<br>かつおぶし<br>とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | ピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし | パン<br>じゃがいも | あぶら | 619<br>魚介類<br>くだもの |
| 11 水 | ごはん | とりにくのねぎソースがけ<br>アーモンドあえ<br>しらたまもちのすましじる | とりにく<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん | しろねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>とうもろこし | こめ<br>しらたまもち | アーモンド | 627<br>魚類<br>たまご |
| 12 木 | ごはん | しいたけとたかなのそぼろどんのぐ<br>ポンずあえ<br>なめこのみそしる<br>（島根センターおすすめ） | ぶたにく<br>みそ<br>ハム | ぎゅうにゅう | たかな<br>にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>なめこ | こめ<br>じゃがいも | あぶら | 600<br>緑黄色野菜<br>海藻類 |
| 13 金 | コッペパン レーズンクリーム | とりにくのマーマレードやき<br>ポテトサラダ<br>マカロニスープ | とりにく<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ | とろもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ | パン<br>マーマレードジャム<br>じゃがいも<br>マカロニ | レーズンクリーム<br>ノンエッグマヨネーズ | 646<br>淡色野菜<br>くだもの |
| 16 月 | ごはん | さわらのまっちゃあげ<br>しらあえ<br>しんじこのしじみじる<br>じょうよまんじゅう | さわら<br>とうふ<br>みそ<br>しじみ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ<br>まっちゃ | こんにゃく<br>しめじ | こめ<br>まんじゅう | あぶら | 651<br>淡色野菜<br>いも類 |
| 17 火 | ごはん | とりにくのおかかマヨやき<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かきたまじる | とりにく<br>かつおぶし<br>とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのき | こめ | ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま | 600<br>魚介類<br>淡色野菜 |
| 18 水 | ごはん | カレーライス<br>ヨーグルトあえ<br>かいそうサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>こんぶ<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>バナナ<br>りんご<br>パイナップル<br>キャベツ | こめ<br>さつまいも<br>さとう | ごま | 601<br>緑黄色野菜<br>大豆製品 |
| 19 木 | ごはん | ぶたにくのしょうがいため<br>はくさいのおひたし<br>のっぺいじる | ぶたにく<br>かつおぶし<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>はくさい<br>えのき | こめ<br>かたくりこ | あぶら | 603<br>いも類<br>淡色野菜 |
| 20 金 | ごはん | かれいのからあげ<br>じゃこあえ<br>さつまいものみそしる | かれい<br>みそ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ | こめ<br>さつまいも | あぶら | 600<br>肉類<br>淡色野菜 |
| 24 火 | ソフトめん | ミートソーススパゲティ<br>コロッケ<br>ふるさとドレッシングサラダ | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし | ソフトめん<br>さつまいも | あぶら<br>アーモンド<br>ドレッシング | 690<br>緑黄色野菜<br>たまご |
| 25 水 | ごはん | さけのもみじやき<br>こんぶあえ<br>ぶたじる<br>りんご | さけ<br>ぶたにく<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>もやし<br>ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>りんご | こめ<br>さつまいも | ノンエッグマヨネーズ | 609<br>緑黄色野菜<br>乳製品 |
| 26 木 | ごはん | とりにくのこうみやき<br>ごまみそあえ<br>とうふのすましじる | とりにく<br>みそ<br>とうふ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのき | こめ<br>さとう | ごまあぶら<br>ごま | 601<br>淡色野菜<br>魚介類 |
| 27 金 | コッペパン | セルフフィッシュバーガー<br>（しろみざかなフライ・タルタルソース）<br>つだかぶサラダ<br>パンプキンスープ | ホキ<br>ハム | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ | らっきょう<br>かぶ<br>キャベツ<br>たまねぎ | パン | ノンエッグマヨネーズ | 675<br>海藻類<br>淡色野菜 |
| 30 月 | ごはん | ぶたれんこん<br>ごまずあえ<br>けんちんじる | ぶたにく<br>ツナ<br>とうふ | ぎゅうにゅう | いんげん<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | れんこん<br>だいこん<br>しいたけ<br>ごぼう<br>こんにゃく | こめ<br>さといも | ごま | 592<br>くだもの<br>魚類 |

# 学校給食こんだて表 令和8年11月

松江市立宍道学校給食センター
（中学校）

<今月の目標>
秋の味覚を味わおう

| | | | | 主な材料 あかの食品 1群 | 2群 | 緑の食品 3群 | 4群 | 黄色の食品 5群 | 6群 | エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 血やにくとなり体をつくります | | 体の調子をととのえ元気になります | | エネルギーのもとになり体を動かします | | |
| 2 月 | ごはん | | とり肉のみそマヨ焼き<br>きんぴらごぼう<br>すいとん汁 | とり肉<br>みそ<br>ぶた肉 | 牛乳 | にんじん<br>きぬさや<br>ねぎ | ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しいたけ | 米<br>すいとん | ﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>ごま | 809<br>卵<br>いも類 |
| 4 水 | ごはん | | あじの南蛮づけ<br>納豆サラダ<br>にんじんだいこんごぼう汁 | あじ<br>納豆<br>ハム<br>みそ<br>油あげ | 牛乳 | ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう | 米<br>かたくりこ<br>さとう | 油<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 808<br>乳製品<br>いも類 |
| 5 木 | ごはん | | あつやきたまご<br>もやしのナムル<br>はっぽうさい | たまご<br>かまぼこ<br>ぶた肉 | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>きぬさや | もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>はくさい<br>きくらげ | 米<br>かたくりこ | ごま | 750<br>小魚<br>くだもの |
| 6 金 | ごはん | | いわしのかばやき<br>かんてんのすのもの<br>こんさいのみそ汁 | いわし<br>ハム<br>みそ<br>あぶらあげ | 牛乳<br>かんてん | にんじん | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>だいこん<br>れんこん ごぼう<br>白ねぎ | 米<br>さつまいも | 油<br>ごま | 758<br>卵<br>肉類 |
| 9 月 | ごはん | | さばのみそ煮<br>ひじきとだいずのいため煮<br>ごまキムチ汁 | 大豆<br>ぶた肉<br>とうふ<br>みそ<br>さば | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>いんげん | たまねぎ<br>はくさい<br>白ねぎ<br>こんにゃく | 米 | ごま<br>ごま油 | 792<br>いも類<br>卵 |
| 10 火 | まるパン | | セルフハンバーガー<br>（ハンバーグ）<br>元気サラダ<br>ポトフ | ハム<br>かつおぶし<br>とり肉<br>ぶた肉 | 牛乳<br>こんぶ | ピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし | パン<br>じゃがいも | 油 | 796<br>魚介類<br>くだもの |
| 11 水 | ごはん | | とり肉のねぎソースがけ<br>アーモンドあえ<br>白玉もちのすまし汁 | とり肉<br>油あげ | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん | 白ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>とうもろこし | 米<br>白玉もち | アーモンド | 780<br>魚類<br>たまご |
| 12 木 | ごはん | | しいたけとたかなのそぼろの具<br>ポンずあえ<br>なめこのみそ汁<br>島根センターおすすめ | ぶた肉<br>みそ<br>ハム | 牛乳 | たかな<br>にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>なめこ | 米<br>じゃがいも | 油 | 707<br>卵<br>海藻類 |
| 13 金 | コッペパン<br>レーズンクリーム | | とりにくのマーマレードやき<br>ポテトサラダ<br>マカロニスープ | とり肉<br>ハム | 牛乳 | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ | とろもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ | パン<br>ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ<br>じゃがいも<br>マカロニ | レーズンクリーム<br>ﾉﾝｴｯｸﾞ<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 818<br>緑色野菜<br>くだもの |
| 16 月 | ごはん | | さわらのまっちゃあげ<br>しらあえ<br>しんじこのしじみじる<br>じょうよまんじゅう | さわら<br>とうふ<br>みそ<br>しじみ | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ<br>まっちゃ | こんにゃく<br>しめじ | 米<br>まんじゅう | 油 | 796<br>緑色野菜<br>いも類 |

## 旬の味覚

ブロッコリー・さつまいも
さといも・だいこん・はくさい
ごぼう・新米・そば・しめじ
りんご・みかん・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも
白ねぎ・きゅうり・はくさい、こまつな、チンゲン菜
葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

| | | | | 主な材料 あかの食品 1群 | 2群 | 緑の食品 3群 | 4群 | 黄色の食品 5群 | 6群 | エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 血やにくとなり体をつくります | | 体の調子をととのえ元気になります | | エネルギーのもとになり体を動かします | | |
| 17 火 | ごはん | | とり肉のおかかマヨ焼き<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かきたま汁 | とり肉<br>かつおぶし<br>とうふ<br>たまご | 牛乳 | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのき | 米 | ごま油<br>ﾉﾝｴｯｸﾞ<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>ごま | 750<br>魚介類<br>緑色野菜 |
| 18 水 | ごはん | | カレーライス<br>ヨーグルトあえ<br>かいそうサラダ | とり肉<br>かつおぶし<br>とうふ<br>たまご | 牛乳<br>ヨーグルト<br>こんぶ<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>バナナ<br>りんご<br>パイナップル<br>キャベツ | こめ<br>さつまいも<br>さとう | ごま | 751<br>卵<br>大豆製品 |
| 19 水 | ごはん | | ぶた肉のしょうが炒め<br>はくさいのおひたし<br>のっぺい汁 | ぶた肉<br>かつおぶし<br>とうふ<br>油あげ | 牛乳 | ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>はくさい<br>えのき | 米<br>かたくりこ | 油 | 753<br>いも類<br>緑色野菜 |
| 20 金 | ごはん | | かれいのからあげ<br>じゃこあえ<br>さつまいものみそ汁 | かれい<br>みそ<br>油あげ | 牛乳<br>ちりめんじゃこ | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ | 米<br>さつまいも | 油 | 747<br>肉類<br>緑色野菜 |
| 24 火 | ソフトめん | | ミートソーススパゲティ<br>コロッケ<br>ふるさとドレッシングサラダ | ぶた肉<br>とり肉 | 牛乳 | にんじん<br>かぼちゃ | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし | ソフトめん<br>さつまいも | 油<br>アーモンド<br>ドレッシング | 832<br>卵<br>たまご |
| 25 水 | ごはん | | さけのもみじ焼き<br>こんぶあえ<br>ぶた汁<br>りんご<br>残さずの給食メニュー | さけ<br>ぶた肉<br>みそ | 牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>もやし<br>ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>りんご | 米<br>さつまいも | ﾉﾝｴｯｸﾞ<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 762<br>卵<br>乳製品 |
| 26 木 | ごはん | | とり肉のこうみ焼き<br>ごまみそあえ<br>とうふのすまし汁 | とり肉<br>みそ<br>とうふ | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのき | 米<br>さとう | ごま油<br>ごま | 727<br>緑色野菜<br>魚介類 |
| 27 金 | コッペパン | | セルフフィッシュバーガー<br>（しろみざかなフライ・タルタルソース）<br>津田かぶサラダ<br>パンプキンスープ | ホキ<br>ハム | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ | らっきょう<br>かぶ<br>キャベツ<br>たまねぎ | パン | ﾉﾝｴｯｸﾞ<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 847<br>海藻類<br>緑色野菜 |
| 30 月 | ごはん | | ぶたれんこん<br>ごまずあえ<br>けんちん汁 | ぶた肉<br>ツナ<br>とうふ | 牛乳 | いんげん<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ | れんこん<br>だいこん<br>しいたけ<br>ごぼう<br>こんにゃく | 米<br>さといも | ごま | 733<br>くだもの<br>魚類 |

# 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。





じょうよまんじゅう ： 松江城の焼き印入りです

## 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。

# 給食レシピ紹介

## しいたけと高菜のそぼろ丼（12日）

【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 |
| ・高菜漬け | 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 |

【作り方】

① 玉ねぎ、しいたけ、高菜漬け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・高菜漬けの順に炒める。
④ ③にAの調味料を加えて炒める。

## 津田かぶサラダ（27日）

【材料（4人分）】

| | |
|---|---|
| ・津田かぶ | 200g |
| ・キャベツ | 40g（1/2本） |
| ・ロースハム | 2枚 |
| ・小松菜 | 1袋（2g） |
| A ・塩 | 少々 |
| A ・こしょう | 少々 |
| A ・さとう | 小さじ1/2 |
| A ・食酢 | 小さじ2 |
| A ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| A ・サラダ油 | 小さじ2 |

【作り方】

① 津田かぶはいちょう切り、キャベツと小松菜は食べやすい大きさに切りさっと茹でる。ロースハムは、短冊切りにする。
② Aをよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
③ ①を②のドレッシングであえる。

津田かぶは、鮮やかな紫色をしていて、勾玉のように曲がった形をしています。なめらかなやわらかさと、甘味があるのが特徴です。