令和8年11月 学校給食こんだて表

☆今月の目標　秋の味覚を味わおう！



松江市立八雲小学校

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品 1群	2群	みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品 5群	6群
2 月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ふくじんづけあえ とうにゅういりみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ なす だいこん れんこん きゅうり こんにゃく えのきたけ	米 かたくり粉	油
4 水	牛乳 ごはん いわしのおかかに ゆずかおりあえ おでん	いわし かつおぶし とり肉 がんもどき 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず だいこん こんにゃく	米 さといも さとう	
5 木	牛乳 セルフミートサンド （コッペパン ミートサンドの具） だいこんのうめドレッシングサラダ チンゲンサイのクリームスープ	ぶた肉 とり肉 だいず かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん にんにく うめ	パン 白いんげんまめ こむぎ粉 じゃがいも	油 ごま
6 金	いいお茶の日献立 牛乳 かみかみどんぶり のりあえ さつまいものみそしる	ぶた肉 ぶたレバー 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ にら	ごぼう こんにゃく もやし にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 もちむぎ さとう さつまいも	油 ごま ごま油
9 月	牛乳 ごはん すぶた もやしのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	ピーマン にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10 火	牛乳 コッペパン レーズンクリーム とり肉のマーマレードやき にんじんサラダ だいこんのコンソメスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ	パン マーマレード さといも	レーズンクリーム 油
11 水	牛乳 あきやさいときのこのカレーライス ニギスまっちゃフライ わかめサラダ	ぶた肉	牛乳 ニギス わかめ	にんじん こまつな トマト まっちゃ	たまねぎ なす　りんご れんこん エリンギ しめじ キャベツ にんにく	米 こむぎ粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油
12 木	牛乳 セルフドック （コッペパン ウインナー ケチャップソース） はなやさいのサラダ はくさいスープ	ウインナー とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ はくさい	パン はるさめ さとう さつまいも	ドレッシング
13 金	牛乳 ごはん はまちとねぎのさっぱりに ひじきのにもの なめこのみそしる	はまち だいず 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	しろねぎ たまねぎ だいこん なめこ	米 さとう かたくり粉	油
16 月	牛乳 しいたけとたかなのそぼろどんぶり さつまいものマヨあえ しんじこのしじみじる 献立リレー：島根学校給食センター	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	たかな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし にんにく	米 さつまいも さとう	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
17 火	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ポンずあえ かぶのみそしる	さば みそ ちくわ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ かぶ しいたけ	米 ふ かたくり粉 さとう	油
18 水	牛乳 まいたけごはん あつやきたまご ごまドレあえ のっぺいじる	とり肉 たまご 油あげ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	まいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えだまめ こんにゃく	米 さとう さといも かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油
19 木	牛乳 キャロットパン ぶた肉のしまねあかワインソースやき ふるさとドレッシングサラダ ふゆやさいのミルクに	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい にんにく	キャロットパン さとう さといも	ドレッシング 油
20 金	牛乳 ごはん あじのごまじょうゆあげ すのもの ふるさとじる	あじ ハム いのしし肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	つだかぶ だいこん たけのこ しいたけ	米 かたくり粉 さとう もちむぎ さつまいも	油 ごま
24 火	和食の日献立 牛乳 ほうとううどん いわしのてんぷら ひじきのうめあえ じょうよまんじゅう 松江市内の和菓子屋さんに作ってもらったおまんじゅうです。松江城の堀の形が入っていますよ！	ぶた肉 油あげ みそ いわし	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ あおねぎ	はくさい キャベツ きゅうり だいこん しいたけ うめ	うどん さとう さといも こむぎ粉 じょうよまんじゅう	あぶら ごま
25 水	牛乳 ごはん とり肉のゆうあんやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油
26 木	牛乳 りんごパン さけのもみじやき だいこんサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	さけ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	りんごパン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油
27 金	牛乳 ごはん ぶたれんこん アーモンドあえ さといものみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう さといも	油 アーモンド
30 月	牛乳 ごはん はるまき パンサンスー マーボーだいこん	ぶた肉 とり肉 ハム だいず 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく	米 マロニー 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油

令和8年11月 学校給食こんだて表

☆今月の目標　秋の味覚を味わおう！



松江市立八雲中学校

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう あかのしょくひん おもに体をつくるもとになる食品 1群	2群	みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品 5群	6群
2月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ふくじんづけあえ とうにゅういりみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ なす だいこん れんこん きゅうり こんにゃく えのきたけ	米 かたくり粉	油
4水	牛乳 ごはん いわしのおかかに ゆずかおりあえ おでん	いわし かつおぶし とり肉 がんもどき 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず だいこん こんにゃく	米 さといも さとう	
5木	牛乳 セルフミートサンド （コッペパン ミートサンドの具） だいこんのうめドレッシングサラダ チンゲンサイのクリームスープ	ぶた肉 とり肉 だいず かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん にんにく うめ	パン 白いんげんまめ こむぎ粉 じゃがいも	油 ごま
6金	いい歯の日献立 牛乳 かみかみどんぶり のりあえ さつまいものみそしる	ぶた肉 ぶたレバー 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ にら	ごぼう こんにゃく もやし にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 もちむぎ さとう さつまいも	油 ごま ごま油
9月	牛乳 ごはん すぶた もやしのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	ピーマン にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
10火	牛乳 コッペパン レーズンクリーム とり肉のマーマレードやき にんじんサラダ だいこんのコンソメスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ	パン マーマレード さといも	レーズンクリーム 油
11水	牛乳 あきやさいときのこのカレーライス ニギスまっちゃフライ わかめサラダ	ぶた肉	牛乳 ニギス わかめ	にんじん こまつな トマト まっちゃ	たまねぎ なす　りんご れんこん エリンギ しめじ キャベツ にんにく	米 こむぎ粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油
12木	牛乳 セルフドック （コッペパン ウインナーケチャップソース） はなやさいのサラダ はくさいスープ	ウインナー とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ はくさい	パン はるさめ さとう さつまいも	ドレッシング
13金	牛乳 ごはん はまちとねぎのさっぱりに ひじきのにもの なめこのみそしる	はまち だいず 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	しろねぎ たまねぎ だいこん なめこ	米 さとう かたくり粉	油
16月	牛乳 しいたけとたかなのそぼろどんぶり さつまいものマヨあえ しんじこのしじみじる 献立リレー：島根学校給食センター	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	たかな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし にんにく	米 さつまいも さとう	ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
17火	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ポンずあえ かぶのみそしる	さば みそ ちくわ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ かぶ しいたけ	米 ふ かたくり粉 さとう	油
18水	牛乳 まいたけごはん あつやきたまご ごまドレあえ のっぺいじる	とり肉 たまご 油あげ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	まいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えだまめ こんにゃく	米 さとう さといも かたくり粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま ごま油
19木	牛乳 キャロットパン ぶた肉のしまねあかワインソースやき ふるさとドレッシングサラダ ふゆやさいのミルクに	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい にんにく	キャロットパン さとう さといも	ドレッシング 油
20金	牛乳 ごはん あじのごまじょうゆあげ すのもの ふるさとじる	あじ ハム いのしし肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	つだかぶ だいこん たけのこ しいたけ	米 かたくり粉 さとう もちむぎ さつまいも	油 ごま
24火	和食の日献立 牛乳 ほうとううどん いわしのてんぷら ひじきのうめあえ じょうよまんじゅう 松江市内の和菓子屋さんに作ってもらった おまんじゅうです。松江城の焼き印が入っています！	ぶた肉 油あげ みそ いわし	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ あおねぎ	はくさい キャベツ きゅうり だいこん しいたけ うめ	うどん さとう さといも こむぎ粉 じょうよまんじゅう	あぶら ごま
25水	牛乳 ごはん とり肉のゆうあんやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油
26木	牛乳 りんごパン さけのもみじやき だいこんサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	さけ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ レタス	りんごパン さとう じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油
27金	牛乳 ごはん ぶたれんこん アーモンドあえ さといものみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう さといも	油 アーモンド
30月	牛乳 ごはん はるまき パンサンスー マーボーだいこん	ぶた肉 とり肉 ハム だいず 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく	米 マロニー 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油

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。

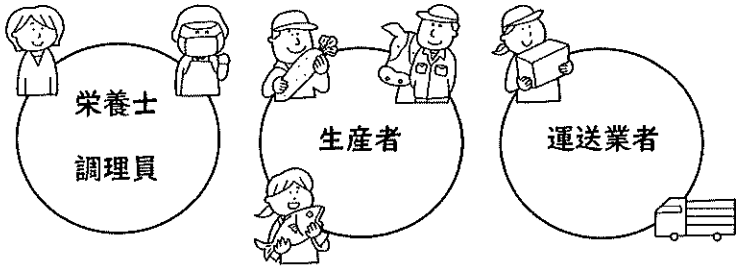
11月は『しまね・ふるさと給食月間』です

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人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

〈 まいたけごはん 〉

【材料】

・米	… 3合	
・水	… 3カップ	
・とりモモ肉	… 60g	
・にんじん	… 1/4本	
・まいたけ	… 1袋	
・ごぼう	… 1/4本	
・うすくちしょうゆ	… 大さじ2	A
・みりん	… 小さじ2	A
・酒	… 小さじ2	A
・むき枝豆	… 30g	

【作り方】

① 米を洗う。炊飯器に米と水を入れて30分程度つける。
② とり肉は一口大に切る。にんじんは小さめのいちょう切り、まいたけは石づきを取ってほぐす。ごぼうは、ささがきにして、あく抜きをする。
③ 枝豆をゆでる。
④ ①に②の材料とAの調味料を入れて炊飯する。
⑤ 炊きあがったごはんにゆでた枝豆を混ぜる。

〈 さけのもみじ焼き 〉

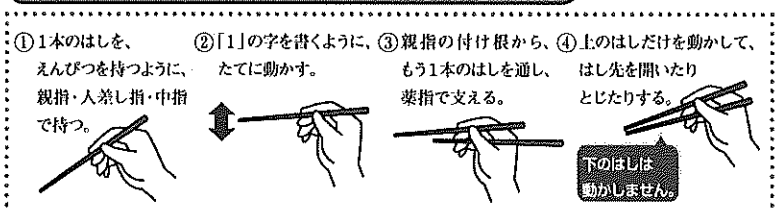
【材料】4人分

・さけ切り身	… 4切
・塩	… 少々
・こしょう	… 少々
・酒	… 小さじ1
・マヨネーズ	… 大さじ3
・にんじん	… 1/4本
・粉チーズ	… 小さじ1

【作り方】

① にんじんをすりおろす。
② さけに塩、こしょう、酒で下味をつける。
③ マヨネーズ、すりおろしたにんじん、粉チーズを混ぜ合わせ、②のさけにのせる。
④ オーブンやグリルで20分程度焼く。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。