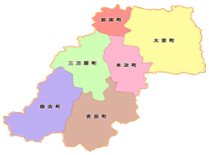

11月給食だより

２０２３年
雲南市中央給食センター

「雲南☆まいもんの日」

『元気いっぱいもりもり汁』：加茂小学校2年生

豚肉や野菜もたっぷりで元気がもりもりわいてきそうな
おみそ汁を教えてくれました。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6 肉みそごはん　牛乳 むぎごはん 肉みその具 福神づけあえ 厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 500 小 621 中 768	**7** むぎごはん　牛乳 さけのレモンペッパー焼き かぼちゃサラダ 野菜たっぷり クリームスープ エネルギー (kcal) 幼 524 小 649 中 797	**8**　いい歯の日 むぎごはん　牛乳 とり肉と大豆の甘辛揚げ のりあえ 根菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 554 小 700 中 865	**9** しょうゆラーメン 牛乳 きびなごの青のり揚げ 中華サラダ 豆乳プリンタルト エネルギー (kcal) 幼 523 小 661 中 804	**10** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め こんにゃくサラダ ほっこり秋野菜みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 497 小 616 中 762
13 むぎごはん　牛乳 さつまいもカレー とり肉のハーブ焼き 野菜いっぱいサラダ エネルギー (kcal) 幼 554 小 687 中 845	**14** むぎごはん　牛乳 カレイのから揚げ ほうれん草のごまあえ 煮ざい エネルギー (kcal) 幼 525 小 650 中 797	**15** むぎごはん　牛乳 かぼちゃのミートソース 小松菜のサラダ 白菜のコンソメスープ 木次ヨーグルト(木次・掛合) エネルギー (kcal) 幼 546 小 668 中 835	**16**　雲南☆まいもんの日 古代米ごはん 奥出雲和牛の焼き肉 白菜のかつおあえ 元気いっぱいもりもり汁 木次ヨーグルト(三刀屋・吉田) エネルギー (kcal) 幼 541 小 666 中 830	**17** むぎごはん　牛乳 さばの塩こうじ焼き 切干大根のあえもの まいたけのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 531 小 650 中 790
20 むぎごはん　牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 三色あえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 504 小 623 中 759	**21** むぎごはん　牛乳 おさかなぎょうざ (幼・小：2こ、中：3こ) バンサンスー マーボー大根 エネルギー (kcal) 幼 554 小 674 中 879	**22** たたら焔米ごはん　牛乳 とり肉のみそ焼き なかよしポテトサラダ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 552 小 688 中 854	**23**　勤労感謝の日 	**24**　和食の日 むぎごはん　牛乳 さけのごまマヨ焼き 大豆とひじきの炒め煮 さといものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 579 小 632 中 838
27 ぶた丼　牛乳 むぎごはん ぶた丼の具 のりごまあえ 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 501 小 623 中 770	**28** コッペパン　牛乳 ブルーベリー＆マーガリン スパイシーチキン ブロッコリーのサラダ さつまいものシチュー エネルギー (kcal) 幼 524 小 649 中 781	**29** むぎごはん　牛乳 大学芋 切干大根の中華あえ とり団子なべ エネルギー (kcal) 幼 526 小 658 中 819	**30** ミートソーススパゲティ 牛乳 あじのカレー揚げ 大根サラダ エネルギー (kcal) 幼 532 小 708 中 899	

3　文化の日

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

雲南市のおいしい野菜や食材を味わって食べてくださいね！

今月の給食目標

給食に使われている地域の食材を知ろう

２２日のごはんは、雲南市のブランド米「たたら焔米」を提供していただきます！

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、こだいまい、たまねぎ、きゃべつ、だいず、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、じゃがいも、さといも、はくさい、さつまいも、にんにく、たまご、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、だいこん、いとうり

雲南市ではたくさんの野菜や食品が作られています。地元・雲南市の食品のよさを知り、給食でも、家庭でもたくさん食べてほしいと思っています。

地産地消

【地元の食材のよいところ】

★とれたて！できたて！新鮮でおいしい　★運ぶのも近いので環境にやさしい

★誰が作っているのか分かるので、安心・安全

令和５年度　11月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤　(おもに体をつくるもとになる)		黄　(おもにエネルギーのもとになる)		緑　(おもに体の調子をととのえる)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	むぎごはん			米　麦			
(水)	さごしの紅葉焼き	さごし			ノンエッグマヨネーズ	人参	
	わかめの酢の物	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま		大根　糸うり
	さつまいものみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	玉ねぎ
2	むぎごはん			米　麦			
(木)	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	まめなサラダ	大豆　ツナフレーク		三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　コーン
	おだしで野菜スープ	カットベーコン　だしかつお	だしこんぶ	じゃがいも		人参	玉ねぎ　白菜
6	むぎごはん			米　麦			
(月)	肉みそごはんの具	豚肉　おから　みそ		三温糖	油	カラーピーマン　いんげん	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	福神漬けあえ					小松菜　人参	福神漬け　キャベツ
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　大根
7	むぎごはん			米　麦			
(火)	鮭のレモンペッパー焼き	さけ			レモンペッパー焼オイル		レモン果汁
	かぼちゃサラダ	ピッコロハム			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　ブロッコリー	
	野菜たっぷりｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	鶏肉　豆乳　コンソメ		チキンスープ	油　シチュールゥ	人参	玉ねぎ　白菜　大根
8	むぎごはん			米　麦			
(水)	とり肉と大豆の甘辛揚げ	鶏肉　大豆		片栗粉　三温糖	油		にんにく
	のりあえ		もみのり			ほうれん草　人参	切干大根　キャベツ
	根菜のみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　大根　こんにゃく
9	中華麺			中華麺			
(木)	しょうゆラーメンのスープ	豚肉		清湯スープ　中華スープ	油	人参　ねぎ	にんにく　玉ねぎ　もやし　味付メンマ　コーン
	きびなごの青のり揚げ		きびなご　青のり	片栗粉	油		
	中華サラダ	チキンハム		三温糖	ごま　ごま油	人参　小松菜	キャベツ
	豆乳プリンタルト			お米de国産豆乳プリンタルト			
10	むぎごはん			米　麦			
(金)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ごま　ノンオイルドレッシング(青じそ)	人参　ほうれん草	こんにゃく
	ほっこり秋野菜みそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	白菜
13	むぎごはん			米　麦			
(月)	さつまいもカレー	豚肉		カレー粉　さつまいも　チキンスープ　中濃ソース	油　カレールゥ	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		クレイジーソルト			バジル
	野菜いっぱいサラダ				和風ドレッシング	小松菜　人参	大根　キャベツ　コーン
14	むぎごはん			米　麦			
(火)	カレイのから揚げ	カレイ		片栗粉	油		
	ほうれん草のゴマ和え			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	煮ざい	鶏肉　さつまあげ　うす揚げ　和風だし(かつお)		三温糖	油	人参　大根葉	大根
15	むぎごはん			米　麦			
(水)	かぼちゃﾐｰﾄｿｰｽ	豚肉　大豆　おから　コンソメ		中濃ソース　三温糖	油	かぼちゃ　トマトケチャップ	にんにく　玉ねぎ
	小松菜のサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	人参　小松菜	キャベツ
	白菜のコンソメスープ	鶏肉　コンソメ		チキンスープ	油	人参	玉ねぎ　白菜
	木次ヨーグルト(木・掛)		木次ヨーグルト				
16	古代米入りごはん			米　古代米			
(木)	奥出雲和牛の焼き肉	牛肉　みそ		三温糖	ごま　ごま油		玉ねぎ　キャベツ　しょうが　にんにく
	はくさいのかつお和え	かつおぶし				人参　ほうれん草	白菜
	元気いっぱいもりもり汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし		ごま油	人参　ねぎ	大根　しいたけ　こんにゃく
	木次ヨーグルト(三・吉)		木次ヨーグルト				
17	むぎごはん			米　麦			
(金)	さばの塩こうじ焼き	さば					
	切干大根のあえもの	チキンささみ		三温糖		ほうれん草　人参	切干大根　キャベツ
	まいたけのすまし汁	豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　まいたけ
20	むぎごはん			米　麦			
(月)	ハンバーグのおろしソース	FMハンバーグ　和風だし（かつお）		片栗粉			大根
	三色あえ			三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ
21	むぎごはん			米　麦			
(火)	おさかなギョーザ	お魚ギョーザ			油		
	バンサンスー	チキンハム		はるさめ　三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	キャベツ　しょうが
	マーボー大根	豚肉　トウバンジャン　大豆　みそ　テンメンジャン		三温糖　清湯スープ　片栗粉	油　ごま油	人参　ねぎ	しょうが　にんにく　大根
22	たたら焙米ごはん			米			
(水)	鶏肉のみそ焼き	鶏肉　みそ					しょうが
	なかよしｵﾄﾅｻﾗﾀﾞ	ピッコロハム		さつまいも　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	
	かきたま汁	豆腐　たまご　だしかつお		片栗粉		人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
24	むぎごはん			米　麦			
(金)	鮭のごまマヨ焼き	さけ　みそ			ごま　ノンエッグマヨネーズ		
	大豆とひじきの炒め煮	鶏肉　大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく　ごぼう
	さといものみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	里芋		人参　ねぎ	玉ねぎ
27	むぎごはん			米　麦			
(月)	豚丼の具	豚肉		三温糖　片栗粉	油	小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ　こんにゃく
	のりごまあえ		もみのり		ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	大根のみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	大根　白菜
28	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリー＆マーガリン				ブルーベリー＆マーガリン		
	スパイシーチキン	鶏肉		カレー粉　クレイジーソルト			
	ブロッコリーのサラダ			三温糖	オリーブ油	人参　ブロッコリー	キャベツ　コーン
	さつまいものシチュー	カットベーコン　豆乳　コンソメ		さつまいも　チキンスープ	シチュールゥ	人参	玉ねぎ　白菜
29	むぎごはん			米　麦			
(水)	大学芋			さつまいも　三温糖	油　ごま		
	切干大根の中華あえ			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	切干大根　キャベツ
	鶏団子なべ	鶏肉団子　豆腐		はるさめ　チキンスープ　清湯スープ		人参	白菜　大根　根深ねぎ
30	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	ミートソース	豚肉　大豆　コンソメ		中濃ソース　三温糖	油　ハヤシベース	人参　いんげん　トマトピューレ　トマトケチャップ	にんにく　玉ねぎ
	アジのカレー揚げ	あじ		カレー粉　片栗粉	油		しょうが
	大根サラダ				ノンオイルドレッシング(青じそ)	人参　小松菜	大根　コーン