１１月給食だより

２０２３年

雲南市大東給食センター

11月は
【しまね・ふるさと食育月間】
【雲南市地産地消月間】です

手洗い、うがいをこまめに

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 ごはん 牛乳 豚肉の野菜炒め ごまマヨサラダ とうふ汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 626 中 817	**2** ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 三色あえ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 490 小 642 中 800	**3** **文化の日**
6 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 納豆あえ なめこ汁 エネルギー (kcal) 幼 530 小 644 中 758	**7** ごはん 牛乳 スパイシーチキン コーンサラダ お米マカロニのスープ エネルギー (kcal) 幼 471 小 601 中 742	**8** **いい歯の日** ごはん 牛乳 秋たっぷりカレーライス 大豆とかえりの揚げ煮 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 525 小 694 中 858	**9** みそラーメン 牛乳 いわしのピリ辛ソース 中華風酢の物 エネルギー (kcal) 幼 488 小 643 中 791	**10** ごはん 牛乳 肉信田煮 和風マヨ和え さつまいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 535 小 657 中 797
13 ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め のりマヨサラダ まいたけのかきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 482 小 635 中 780	**14** **雲南☆まいもんの日** ごはん 牛乳 さといものから揚げ 三色おひたし 元気いっぱいもりもり汁 奥出雲木次ヨーグルト エネルギー (kcal) 幼 550 小 729 中 915	**15** ごはん 牛乳 豆腐いり松風焼き こんにゃくサラダ 秋の香り汁 エネルギー (kcal) 幼 509 小 682 中 829	**16** 古代米入りごはん 牛乳 アジの香味フライ 大根サラダ 白ねぎのクリームスープ エネルギー (kcal) 幼 532 小 668 中 818	**17** ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 白菜のかつお和え 里芋のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 482 小 630 中 777
20 ごはん 牛乳 豚キムチ 大根のナムル 厚揚げの五目スープ エネルギー (kcal) 幼 449 小 595 中 741	**21** コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 サバの香草揚げ カラフルサラダ 白菜のクリーム煮 エネルギー (kcal) 幼 505 小 621 中 818	**22** ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ プチッと玄米サラダ わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 541 小 717 中 888	**23** **勤労感謝の日** 	**24** ごはん 牛乳 鮭のごまマヨ焼き ひじきと大豆の炒め煮 じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 480 小 619 中 755
27 カラフル肉みそごはん 牛乳 こんにゃくサラダ いわしのつみれ汁 エネルギー (kcal) 幼 475 小 620 中 760	**28** ごはん 牛乳 鶏のケチャップ和え イタリアンサラダ 野菜と豆のスープ エネルギー (kcal) 幼 497 小 652 中 809	**29** ごはん 牛乳 しゅうまい(幼小2・中3) はるさめサラダ マーボー大根 エネルギー (kcal) 幼 490 小 614 中 807	**30** 豆乳クリームスパゲッティ 牛乳 里芋コロッケ いろどりサラダ エネルギー (kcal) 幼 517 小 636 中 819	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

24日に「たたら焔米」を提供していただけることになりました！

～給食目標～

給食に使われている 地域の食材を知ろう

地場産物のよさを知ろう！

地場産物とは、自分たちが住んでいる地域で作られる食べ物のことです。

地場産物を選んで食べると、こんないいことがありますよ。

●作っている人が近くにいるので、安心して食べられる。

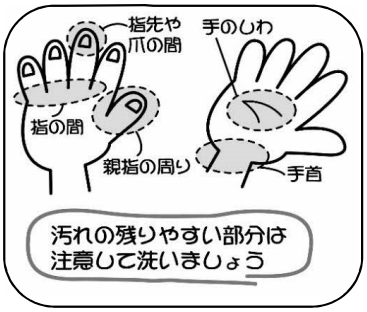
●新鮮なので、栄養満点！おいしさも満点です。

●食べ物を運ぶ距離が短いので、排気ガスなどを抑えられます。
地球環境にも優しいです。

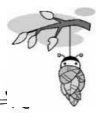
●作っている人を知ることで、地域への理解や魅力が高まります。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト
にんにく、かぼちゃ、はくさい
ねぎ、だいこん、かぶ、たまご
まいたけ



汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう



令和5年度　　11 月　　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		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	ごはん			米　麦			
(水)	豚肉の野菜炒め	豚肉　みそ			油	ピーマン	しょうが　にんにく　キャベツ
	ごまマヨサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜　人参	大根　コーン
	とうふ汁	鶏肉　かつおだし　とうふ				人参　ねぎ	玉ねぎ
2	ごはん			米　麦			
(木)	高野豆腐 の揚 げ煮	高野豆腐		片栗粉　和風だし	油　ごま		
	三色 あえ			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　根深ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ　こんにゃく
6	ごはん			米　麦			
(月)	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	納豆あえ	納豆　みそ　かつおぶし		三温糖		ほうれん草　人参	梅肉　キャベツ
	なめこ汁	豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	なめこ　玉ねぎ　もやし
7	ごはん			米　麦			
(火)	スパイシーチキン	鶏肉					
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	小松菜	コーン　キャベツ
	お米マカロニのスープ	ベーコン		お米マカロニ　じゃがいも		人参	玉ねぎ　しめじ
8	ごはん			米　麦			
(水)	秋たっぷりカレー	豚肉　大豆		さつまいも　カレールゥ	油	人参　かぼちゃ	にんにく　玉ねぎ　しめじ
	大豆 とかえりの揚 げ煮	大豆	かえり煮干し	片栗粉　三温糖	油　ごま		
	福神漬けあえ					小松菜　人参	キャベツ　福神漬け
9	みそラーメン	豚肉　みそ		中華麺	油		にんにく　コーン　もやし
(木)	いわしのピリ辛ソース	いわし　豆板醤		片栗粉　三温糖	油	人参　チンゲン菜　にら	にんにく
	中華風酢の物	チキンハム		三温糖	ごま　ごま油	カラーピーマン	キャベツ　大根
10	ごはん			米　麦			
(金)	肉信田煮	信田煮		三温糖			
	和風マヨ和え	かまぼこ	わかめ		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	大根
	さつまいものみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
13	ごはん			米　麦			
(月)	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉　みそ		三温糖	油	人参　小松菜	しょうが にんにく キャベツ
	のりマヨサラダ	ツナフレーク	のり		ごま ノンエッグマヨネーズ	人参	大根　コーン
	まいたけのかきたま汁	油揚げ　たまご　かつおだし	昆布だし			人参　根深ねぎ	白菜　玉ねぎ　まいたけ
14	ごはん			米　麦			
(火)	さといものから揚げ	鶏肉	青のり	里芋　米粉	油		
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　大根
	元気いっぱいもりもり汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	大根 玉ねぎ しいたけ こんにゃく
	奥出雲木次ヨーグルト		木次ヨーグルト				
15	ごはん			米　麦			
(水)	豆腐いり松風焼き	豚肉 豆腐 たまご 大豆 みそ		パン粉　三温糖	ごま		玉ねぎ　コーン　しょうが
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参　小松菜	こんにゃく　キャベツ
	秋の香り汁	豚肉　油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも	油	ねぎ	ごぼう　しいたけ　白菜
16	古代米入りごはん			米　古代米			
(木)	アジの香味フライ	アジ		小麦粉	ごま　油		
	大根サラダ	ポークハム			たまねぎドレッシング	人参　小松菜	大根　キャベツ
	白ねぎのクリームスープ	鶏肉　コンソメ　豆乳		米粉　さつまいも	オリーブ油	ねぎ　人参　チンゲン菜	白菜　しめじ
17	ごはん			米　麦			
(金)	鶏の照り焼き	鶏肉					しょうが
	白菜のかつお和え	かつおぶし				人参　ほうれん草	白菜　切干大根
	里芋のみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	里芋		ねぎ　人参　春菊	大根
20	ごはん			米　麦			
(月)	豚キムチ	豚肉		三温糖	油		しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	大根 のナムル	チキンささみ			ごま油	ほうれん草　人参	大根
	厚揚げの五目 スープ	厚揚げ		片栗粉		人参　にら	玉ねぎ　白菜　しょうが
21	パン ブルーベリージャム			パン　ブルーベリージャム			
(火)	サバの香草揚 げ	サバ		片栗粉	油	パセリ	
	カラフルサラダ			三温糖	油	カラーピーマン　小松菜	大根　キャベツ
	白菜 のクリーム煮	鶏肉　豆乳　シチュールゥ				人参	白菜　玉ねぎ　しめじ　かぶ
22	ごはん			米　麦			
(水)	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		三温糖　片栗粉	油	かぼちゃ　ねぎ	しょうが
	プチッと玄米サラダ	チキンハム　大豆		ぷちっともち玄米　三温糖	ごま　油	小松菜	コーン　キャベツ
	わかめと豆腐 のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ　煮干しだし	じゃがいも		人参　根深ねぎ	玉ねぎ
24	ごはん			米			
(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		
	ひじきと大豆の炒め煮	油揚げ　大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく　ごぼう
	じゃがいものみそ汁	みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　大根　しめじ
27	ごはん			米　麦			
(月)	カラフル肉みそ	豚肉　おから　みそ		三温糖	油	カラーピーマン	しょうが
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく　キャベツ
	いわしのつみれ汁	油揚げ　いわしだんご　みそ	わかめ　煮干しだし	じゃがいも		ねぎ	大根　玉ねぎ　大根葉
28	ごはん			米　麦			
(火)	鶏 のケチャップ和 え	鶏肉		じゃがいも 三温糖 片栗粉	油　ごま	トマトケチャップ	しょうが
	イタリアンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	カラーピーマン　ブロッコリー	キャベツ　大根　コーン
	野菜と豆のスープ	ベーコン　ミックスビーンズ		チキンスープ		人参　チンゲン菜	かぶ　玉ねぎ
29	ごはん			米　麦			
(水)	しゅうまい	スクールランチ焼売					
	はるさめサラダ			はるさめ　三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	キャベツ
	マーボー大根	豚肉　豆板醤　みそ		三温糖　清湯スープ　片栗粉	油　ごま油	人参　根深ねぎ	しょうが　にんにく　大根　しいたけ
30	スパゲッティ			スパゲッティ			
(木)	豆乳クリームスープ	鶏肉　豆乳　シチュールゥ		小麦粉　片栗粉	油	人参　チンゲン菜	にんにく　玉ねぎ　白菜　しめじ
	里芋コロッケ			里芋コロッケ	油		
	いろどりサラダ	ツナフレーク			ごまドレッシング	人参　小松菜	キャベツ　コーン