

11月給食だより



2023年

。 雲南市加茂給食センター

水曜日 木曜日 金曜日 雲南☆まいもんの日」 文化の日 むぎごはん 牛乳 **⇔**むぎごはん **⇔**牛乳 『元気いっぱいもりもり汁』:加茂小学校 2年生 豚肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐の揚げ煮 豚肉や野菜もたっぷりで元気がもりもり沸いてきそうな ごまマヨサラダ はくさいのいそか和え おみそ汁を教えてくれました。今月は、雲南市の地元野菜 や地元食材をたくさん使ったメニューにしています。 ★いためぶた汁。 豆腐とわかめのすまし汁 雲南市の美味しい食材を味わって食べてくださいね。 エネルギー (kcal) 481 小 600 中 740 エネルギー (kcal) 幼 520 小 643 中 797 6 8 9 10 いい曲の首 ラーメンの麺 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 **幽**みそラーメンの汁 台あじの香味フライ ぬがたっぷりカレーライス 肉信田煮 **幽**スパイシーチキン ⇔納豆あえ 大豆とかえりの揚げ煮 いわしのピリ辛ソースかけ 和風マヨ和え コーンサラダ なめこ汁 中華風酢の物 大根の味噌汁 お来マカロニのスープ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 幼 513 小 643 幼 525 小 616 519 小 646 中 531 小 661 13 15 16 17 煙繭☆春いもんの日 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 古代米入りごはん 牛乳 さといもの揚げ煮 まくいずも わぎゅう や にく 奥出雲和牛の焼き肉 チ草焼き さばのカレー風味揚げ 豚肉のしょうが焼き こまつな 小松菜とツナのごまネーズ キャベツの昆布和え ●三色おひたし はくさいのかつお和え ➡大根ののりマヨあえ かきたま汁 ★元気いっぱいもりもり汁 ぁき かお じる 秋の香り汁 まいたけのすまし汁 さつまいものみそ汁 木次ヨーグルト エネルギー (kcal) 549 小 670 中 806 エネルギー (kcal) 513 | 小 636 | 中 785 エネルギー (kcal) 494 小 627 中 エネルギー (kcal) 476 小 609 中 エネルギー (kcal) 483 小 616 中 796 21 20 24 和食の日 22 23 勤労感謝の日 むぎごはん 牛乳 **当コッペパン** 牛乳 むぎごはん 牛乳 たたら婚光ごはん「牛乳 豚レンコン 鮭のごまマヨ焼き りんご&マーガリン サイコロポークステーキ ひじきと大豆の炒め煮 たらの香草揚げ 台プチッと玄米サラダ ごまあえ 秋野菜のみそ汁 豆腐のみそ汁 **≜**りっちゃんのサラダ コンソメスープ **白菜の夘-ム煮** エネルギー (kcal) カ 503 小 616 中 エネルギー (kcal) 512 小 640 中 エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 幼 506 小 625 中 500 小 616 中 27 28 29 30 1.3 我が家のみそ汁には 🍾 むぎごはん 牛乳 うどん(麺) 牛乳 むぎごはん 牛乳 むぎごはん 牛乳 **★**マークをつけています。 カラフル肉みそごはんの具 ●五目うどん(汁) かむ しょうけんご 強ゅうしょく 鶏とじゃがいものケチャッ 。 蒸しシュウマイ また、加茂小の健康給食 ヹヹいも 里芋コロッケ こんにゃくサラダ ばんさんすう だいこんサラダ いいんかい おこな きゅうしょくにんき 委員会で行った給食人気 マーボー大根 白菜のごまあえ ぎょうざスープ ★さつまいもどっさりみそ汁^{*} 投票で上位だったメニュ-↑ 加茂中からの応募です! **当りんごのタルト** エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal)

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

こんげつ きゅうはんひょう 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!



か うんなんし まい **24日は雲南市のブランド米** ほむらまい ていきょう 「たたら焔米」を提供 していただきます!

できいしまくのかます。 地元・雲南市の食品の良さを知り、 きゅうしょく かてい た ほ おも 給食でも、家庭でもたくさん食べて欲しいと思っています。

【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

はこ ちか かんきょう だれ つく ね あんせん あんせん あんせん な 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



※今月の地元食材ング

こめ、ぎゅうにゅう ヨーグルト、こだいまい キャベツ、だいず、ピーマン はくさい、じゃがいも さといも、たまご さつまいも、にんにく ほうれんそう、こまつな だいこん、ねぎ、かぶ

	※牛乳は毎食つきます	- R / C & 7		月 給食材料表		雲南市加茂学校給食センター	
日	献立	赤(血や肉となるもの	<u> </u>	黄(力や体温とな		· ·	子を整えるもの)
1	むぎごはん	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	教類・いも類・砂糖 米 麦	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉 みそ		三温糖	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			ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参	大根 コーン
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 だしかつお	わかめ			人参 ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ
	むぎごはん 高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 鶏肉		大 表 片栗粉	揚げ油		えだまめ
	はくさいのいそか和え ★いためぶた汁	豚肉 豆腐 みそ	もみのり 煮干しだし	里芋	油	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく
6	むぎごはん			米 麦			
(月)	あじの香味フライ	アジの香味フライ(アジ,小麦粉)			揚げ油		
	納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし	****	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
7	なめこ汁 むぎごはん	豆腐みそ	煮干しだし	米 麦		人参 ねぎ	なめこ 玉ねぎ もやし
	スパイシーチキン	鶏肉		カレー粉			
	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	カットベーコン コンソメ		グルテンフリーバスタ じゃがいも		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ
_	みかん						みかん
	むぎごはん			米 麦			
	秋たっぷりカレーライス 大豆とかえりの揚げ煮	大豆	4.3.0.4.7.1	さつまいも カレールゥ ウスターソースAF	揚げ油 ごま	人参 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ アップルソース
	福神漬けあえ	大豆	かえり煮干し	片栗粉 三温糖	物り油 こま	小松菜 人参	キャベツ 福神漬け
_	ラーメンの麺			中華麺		17/LJ# //S	1 1 12 IMITTORY
	みそラーメンの汁	豚肉 トウバンジャン みそ		清湯スープ	油 ごま油	人参 ねぎ	にんにく しょうが コーン もやし きくらげ
	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖	揚げ油	カラーピーマン	にんにく
_	中華風酢の物	チキンハム		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ
	むぎごはん			米 麦			
	肉信田煮 和風マヨ和え	肉入りしのだ 糸かまぼこ	わかめ	三温糖	13.7. K==== =	17 2 16 / # 1 46	キャベツ
	大根の味噌汁	豆腐 みそ	煮干しだし		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参 人参	大根 大根葉 玉ねぎ
	古代米入りごはん		m 1 0 / C 0	米 古代米		7.5	70X 200
	さといもの揚げ煮	豚肉 大豆		里芋 片栗粉 三温糖	揚げ油		えだまめ
	小松菜とツナのごまネーズ	ツナフレーク			ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜	キャベツ コーン 大根
_	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
	むぎごはん			米 麦		Image I Mark and	
	奥出雲和牛の焼き肉 はくさいのかつお和え	牛肉 みそ かつおぶし		三温糖	ごま ごま油	根深ねぎ ビーマン 人参 ほうれん草	キャベツ しょうが にんにく 白菜
	★元気いっぱいもりもり汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも	ごま油	人参ねぎ	□** 玉ねぎ 大根 しいたけ こんにゃく
	木次ヨーグルト		木次ヨーグルト				
15	むぎごはん			米 麦			
(水)	千草焼き	たまご 鶏肉	角切チーズ	三温糖		ほうれん草 人参	玉ねぎ
	大根ののりマヨあえ	ツナフレーク	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜	大根 キャベツ
1.0	秋の香り汁 むぎごはん	生揚げ みそ	煮干しだし	里芋		人参 根深ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ
	さばのカレー風味揚げ	さば		米 麦 カレー粉 片栗粉	揚げ油		
(*1-)	キャベツの昆布和え	C 10.	塩ふき昆布	77 F 40 71 Se40	393 V / /III	小松菜 人参	キャベツ
	まいたけのすまし汁	豆腐 だしかつお	だしこんぶ			根深ねぎ 人参	まいたけ 大根 玉ねぎ
17	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉				根深ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
_	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも 米 麦		人参 ねぎ	
	むぎごはん 豚レンコン	豚肉		三温糖	油	小松菜	しょうが れんこん こんにゃく
(,,,	ごまあえ				ごま	小松菜 人参	もやし
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 根深ねぎ	玉ねぎ
21	コッペパン			コッペパン			
(火)	りんご&マーガリン				りんご&マーガリン		
	たらの香草揚げ	to		片栗粉	揚げ油	パセリ	
	りっちゃんのサラダ 白菜のクリーム煮	チキンハム かつおぶし 鶏肉 豆乳	すき昆布	三温糖シチュールゥ		人参トマト	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ しめじ かぶ
22	むぎごはん	X8P9 11.70		米 麦		//5	D# 246 000 75
	サイコロポークステーキ	豚肉		トマトケチャップ 三温糖 片栗粉			にんにく
	プチッと玄米サラダ	チキンハム		ぷちっともち玄米 三温糖	ごま	小松菜	コーン キャベツ
	コンソメスープ	カットベーコン コンソメ		じゃがいも		人参 パセリ	玉ねぎ 白菜
	たたら焔米ごはん			*			
	鮭のごまマヨ焼き ひじきと大豆の炒め煮	さけ みそ 油揚げ 大豆	芽ひじき	三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	1.40	こんにゃく ごぼう
	秋野菜のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも	油	人参 根深ねぎ	大根 白菜 干し椎茸
	むぎごはん		m 1 0 / C 0	米 麦		N D DANIAGE	NA HAR TOTAL
(月)	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 みそ		三温糖	油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ごま ノンオイル青じそドレッシング	人参 小松菜	こんにゃく キャベツ
	ぎょうざスープ	プチスープ餃子(小麦粉)		清湯スープ		根深ねぎ にら	白菜 干し椎茸
	むぎごはん			米 麦			
	鶏とじゃがいものケチャッ だいこんサラダ	鶏肉		じゃがいも 片栗粉 三温糖 トマトケチャップ 中濃ソースAF	油和風たまねぎドレッシング	カラーピーマン プロッコリー 小松菜	大根 コーン
	たいこんサフタ ★さつまいもどっさりみそ	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	さつまいも	7日/四八十八日で「レソンノソ	カラービーマン ブロッコリー 小松菜 ねぎ	えのきたけ
	むぎごはん		m 0/c0	米 麦		<u> </u>	
(水)	蒸しシュウマイ	スクールランチ焼売					
	ぱんさんすう	ポークハム		はるさめ 三温糖	油 ごま ごま油	小松菜 人参	キャベツ
	マーボー大根	豚肉 みそ		三温糖 片栗粉 清湯スープ	ごま油	人参 ねぎ	しょうが にんにく 大根 しいたけ
	五目うどん(麺)	en a sumat		うどん			
(木)	五目うどん (汁) 里芋コロッケ	鶏肉油揚げ	煮干しだし	里芋コロッケ	揚げ油	人参 ねぎ	大根 ごぼう 干し椎茸
	里チコロッケ 白菜のごまあえ	糸かまぼこ		±1==//	湯げ油 ごま	人参 小松菜	白菜
	りんごのタルト			お米deりんごタルト	-		
	· · ·	1	l .	I The state of the	<u> </u>	I	I.