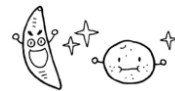




11月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター



こめ、ぎゅうにゅう、ねぎ
さつまいも、さといも、
だいこん、はくさい
こまつな、ほうれん草
きゃべつ、チンゲン菜、
じゃがいも、ピーマン
かぼちゃ、にんにく

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食 目標

給食に使われている雲南市の食材を知ろう

自然豊かな雲南市では、四季折々の野菜やお肉、卵などおいしい食べ物がたくさん作られています。

11月は「しまねふるさと給食月間」として、雲南市でできた食べ物を特にたくさん取り入れた献立にしています。

「今日の給食には、雲南市でできた食べ物は何か入っているかな？」と注目して食べてみましょう。



火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
4					5					6					7				
カラフル肉みそごはん 牛乳 もやし中華サラダ 肉団子スープ					むぎごはん 牛乳 ブリのごまだれかけ ゆかり和え さつまいものみそ汁					むぎごはん 牛乳 鶏肉とジャガイモのバーベキュー だいこんサラダ ABCスープ					むぎごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 塩こんぶあえ 沢煮鰯				
エネルギー (kcal) 幼 452 小 560 中 778					エネルギー (kcal) 幼 502 小 629 中 868					エネルギー (kcal) 幼 462 小 575 中 806					エネルギー (kcal) 幼 442 小 574 中 763				
10					11					12					13				
むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 納豆あえ だいこん 大根とわかめのみそ汁					雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 おくいずも わぎゅう や にく 奥出雲和牛の焼き肉 こんにやくサラダ 白菜スープ 木次ヨーグルト					むぎごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き さんしよく 三色おひたし かぼちゃの豆乳みそ汁					雲南☆まいもんの日 あき 秋たつぷりカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの青のり揚げ あおな 青菜とひじきのサラダ				
エネルギー (kcal) 幼 450 小 563 中 772					エネルギー (kcal) 幼 482 小 609 中 810					エネルギー (kcal) 幼 493 小 594 中 773					エネルギー (kcal) 幼 473 小 579 中 772				
17					18					19					20				
むぎごはん 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き コーンサラダ カレースープ					パン 牛乳 (小中)いちごジャム かぼちゃのミートソース ブロッコリーのマリネ お豆のポタージュ					たたら焼みそごはん 牛乳 さけ 鮭のもみじ焼き だいこん 大根とツナの酢の物 かぼちゃのみそ汁					かきあげうどん 牛乳 サツマイモのかき揚げ ★納豆サラダ りんご				
エネルギー (kcal) 幼 452 小 568 中 773					エネルギー (kcal) 幼 495 小 702 中 901					エネルギー (kcal) 幼 521 小 566 中 755					エネルギー (kcal) 幼 436 小 539 中 722				
24					25					26					27				
振替休日					むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース スイートポテトサラダ せん切り野菜のスープ					むぎごはん 牛乳 アジのカレー揚げ はくさいのかつお和え 豚汁					むぎごはん 牛乳 シュウマイ パンサンデー はつぼうさい 八宝菜				
エネルギー (kcal) 幼 507 小 647 中 842					エネルギー (kcal) 幼 477 小 591 中 806					エネルギー (kcal) 幼 490 小 647 中 815					エネルギー (kcal) 幼 479 小 623 中 810				
28					むぎごはん 牛乳 とりのから揚げ きゃべつのごまあえ 豆腐と里芋のみそ汁														

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」



11月になり、雲南市でも大根や里芋などの根菜や、

ほうれん草・白菜などの葉物野菜やきのこなど

いろいろな食べ物が収穫できるきせつになりました。

また、「奥出雲和牛」や「木次ヨーグルト」など、

雲南市で作られたおいしい食べ物も登場します。

食べ物に関わる全ての方に感謝して、味わっていただきます。



「地産地消」って知っていますか？

「地産地消」とは、「地域で生産された食べ物を、地域で消費する」と取り組みです。

「地産地消の良いところ」

- ① 私たちが住んでいる近くでつくられた、新鮮な食べ物が食べられる。
- ② 生産者がわかり、安心して食べられる。
- ③ 輸送エネルギーが節約でき、自然環境にやさしい。
- ④ 食材を通して、季節を感じられる。



令和7年度 11月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

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)		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
4 (火)	むぎごはん カラフル肉みそごはん もやしの中華サラダ 肉団子スープ	豚肉 おから ツナフレーク 鶏肉団子 チキンスープ		米 麦 三温糖 三温糖 じゃがいも 中華スープ	油 ごま油	カラーピーマン ピーマン 人参 ほうれん草 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ
5 (水)	むぎごはん ブリのごまだれかけ ゆかり和え さつまいものみそ汁	ブリ みそ 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖 さつまいも	油 ごま		キャベツ 切干大根 しそ 玉ねぎ
6 (木)	むぎごはん 鶏肉とじゃがのバーベキュー だいこんサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナフレーク 鶏肉 チキンスープ コンソメ		米 麦 じゃがいも トマトケチャップ 中華ソースAF 三温糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ 油		しょうが にんにく 大根 れんこん 玉ねぎ 白菜 コーン いんげん
7 (金)	むぎごはん さんまみぞれ煮 塩こんぶあえ 沢煮碗	さんまみぞれ煮 豚肉 豆腐 だしかつお		米 麦 三温糖			
10 (月)	むぎごはん ぶた肉のしょうが焼き 納豆あえ 大根とわかめのみそ汁	豚肉 納豆 みそ かつおぶし 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 わかめ 煮干しだし	油		
11 (火)	むぎごはん 千草焼き 大根のりマヨあえ さつまい	たまご 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ		米 麦 三温糖 煮干しだし		人参 ほうれん草 小松菜 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ
12 (水)	むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 こんにゃくサラダ 白菜スープ 木次ヨーグルト	牛肉 みそ トウバンジャン ツナフレーク 豚肉 木次ヨーグルト		米 麦 三温糖 トマトケチャップ 三温糖 中華スープ	ごま ごま油 ごま油 油	ピーマン 人参 小松菜 ほうれん草 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく アップルソース こんにゃく キャベツ 玉ねぎ 白菜 しいたけ
13 (木)	むぎごはん さばの塩こうじ焼き 三色おひたし かぼちゃの豆乳みそ汁	さば 豚肉 みそ 豆乳		米 麦 塩こうじ 三温糖	ごま油 油	ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ	キャベツ もやし 白菜
14 (金)	むぎごはん 秋たっぷりカレーライ いわしの青のり揚げ 青菜とひじきのサラダ	豚肉 大豆 いわし チキンささみ		米 麦 さつまいも ウスターソースAF 白レール 片栗粉 三温糖	油 油 オリーブ油	人参 かぼちゃ 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ アップルソース キャベツ
17 (月)	むぎごはん 鶏肉のコーンフレーク炒 コーンサラダ カレースープ	鶏肉 ツナフレーク 鶏肉 コンソメ		米 麦 コーンフレーク 三温糖 じゃがいも カレー粉	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		
18 (火)	パン いちごジャム かぼちゃのミートソー ブロッコリーのマリネ お豆のポタージュ			コッペパン いちごジャム 豚肉 コンソメ ツナフレーク 鶏肉 豆乳 ミックスビーンズ 白たま コンソメ	油 油 油		
19 (水)	むぎごはん さけ 大根とツの酢の物 かぼちゃのみそ汁	さけ ツナフレーク 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 煮干しだし	ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ	
20 (木)	うどん かきあげうどん (汁) サマ作のかき揚げ 納豆サラダ りんご	鶏肉 うす切りかまぼこ 納豆 チキンささみ		うどん さつまいも 片栗粉 三温糖			
21 (金)	むぎごはん ヤンニョムチキン 大根のナムル 厚揚げの五目スープ	鶏肉 大豆 コチジャン ミニ絹揚げ チキンスープ		米 麦 片栗粉 トマトケチャップ 中華スープ	油 ごま油 ごま油		
25 (火)	むぎごはん ハンバーグのトマトソ スイートポテトサラダ せん切り野菜のスー	FMハンバーグ コンソメ チキンささみ 鶏肉 コンソメ チキンスープ		米 麦 じゃがいも 中華ソースAF 片栗粉 三温糖 さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ 油		
26 (水)	むぎごはん アジのカレー揚げ はくさいのかつお和え 豚汁	あじ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 カレー粉 片栗粉 じゃがいも	油		
27 (木)	むぎごはん シュウマイ パンサンサー 八宝菜	スクールランチ焼売 チキンささみ 豚肉 うす切りかまぼこ		米 麦 はるさめ 三温糖 中華スープ 片栗粉	ごま油 ごま油 油		
28 (金)	むぎごはん とりのから揚げ きゃべつのごまあえ 豆腐と里芋のみそ汁	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 里芋	油 ごま		