

# 11月給食だより

2025年

雲南市加茂給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
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が入っているかな?」と注目して食べてみましょう。



### 今月の地元食材

ごめ、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



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 カラフル肉みそごはん 牛乳 もやしの中華サラダ 肉団子スープ	5 むぎごはん 牛乳 ブリのまだれかけ ゆかり和え さつまいものみそ汁	6 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	7 むぎごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 塩こんぶあえ 沢煮椀
月曜日 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 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 納豆あえ 大根とわかめのみそ汁	11 むぎごはん 牛乳 千草焼き 大根のりマヨあえ さつま汁	12 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 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	13 むぎごはん 牛乳 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
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 むぎごはん 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き コーンサラダ カレースープ	18 パン 牛乳 (小中)いちごジャム かぼちゃのミートソース プロッコリーのマリネ お豆のポタージュ	19 たたら焰米ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 大根とツケの酢の物 かぼちゃのみそ汁	20 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 振替休日 	25 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	26 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	27 むぎごはん 牛乳 シュウマイ パンサンスター 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 きやべつのごまあえ 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季節になりました。  
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しょう。



「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」

- 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。
- 生産者がわかり、安心して食べられる。
- 輸送エネルギーが節約でき、自然環境にやさしい。
- 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

雲南省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			米 麦			
	カラフル肉みそごはん	豚肉 おから		三温糖	油	カラーピーマン ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	もやしの中華サラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
5 (水)	肉団子スープ	鶏肉団子 チキンスープ	わかめ	じゃがいも 中華スープ		人参	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	ブリのごまだれかけ	ブリ みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま	小松菜	キャベツ 切干大根 しそ
6 (木)	ゆかり和え			三温糖		人参 ねぎ	玉ねぎ
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも			
	むぎごはん			米 麦			
7 (金)	鶏肉とジヤックのパーハー	鶏肉		トマトケチャップ 牛乳 ノースAF 三温糖	油		しょうが にんにく
	だいこんサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	大根 れんこん
	A B C スープ	鶏肉 チキンスープ コンソメ		マカロニ	油	人参	玉ねぎ 白菜 コーン いんげん
8 (金)	むぎごはん			米 麦			
	さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮					
	塩こんぶあえ		塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
9 (月)	沢煮椀	豚肉 豆腐 だしかつお				人参 根深ねぎ	ごぼう 大根 白菜
	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油	にら	玉ねぎ しょうが
10 (月)	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 梅
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 白菜
	むぎごはん			米 麦			
11 (火)	千草焼き	たまご 鶏肉	角切チーズ	三温糖		人参 ほうれん草	玉ねぎ
	大根のりマヨあえ	糸かまぼこ	もみのり		ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参	大根 キャベツ
	さつま汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
12 (水)	むぎごはん			米 麦			
	奥出雲和牛の焼き肉	牛味 みそ トウバンジャン		三温糖 トマトケチャップ	ごま ごま油	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく アップルソース
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
13 (木)	白菜スープ	豚肉		中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 しいたけ
	木次ヨーグルト		木次ヨーグルト				
	むぎごはん			米 麦			
14 (金)	さばの塩こうじ焼き	さば		塩こうじ			
	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
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉 みそ 豆乳	煮干しだし		油	かぼちゃ ねぎ	白菜
15 (金)	秋たっぷりカレーライス	豚肉 大豆		トマトケチャップ カレールー	油	人参 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ アップルソース
	いわしの青のり揚げ	いわし	青のり	片栗粉	油		
	青菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	小松菜 人参	キャベツ
16 (月)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉のコーンフレーク	鶏肉		コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ		
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草	キャベツ コーン
17 (火)	カレースープ	鶏肉 コンソメ		じゃがいも カレー粉		小松菜 人参	白菜
	パン			コッペパン			
	いちごジャム			いちごジャム			
18 (火)	かぼちゃのミートソース	豚肉 コンソメ		トマトケチャップ フスターーズAF 片栗粉 三温糖	油	かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ 大根
	お豆のボタージュ	鶏肉 豆乳 ミックスピニンズ 白花豆 コンソメ		じゃがいも シュユルルク 片栗粉	油	人参	玉ねぎ 白菜 えだまめ
19 (水)	たらたら焰米ごはん			米 麦			
	鮭ののみじ焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ	人参	
	大根とけの酢の物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草 人参	大根 キャベツ
20 (木)	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	白菜 玉ねぎ
	うどん			うどん			
	かきあげうどん(汁)	鶏肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし			ねぎ	大根 干し椎茸
21 (金)	ツツミのかけ揚げ			さつまいも 片栗粉 三温糖	油	人参	玉ねぎ ごぼう えだまめ
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	りんご						りんご
22 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆 コチジャン		片栗粉 トマトケチャップ	油		
	大根のナムル				ごま油	ほうれん草 人参	大根 もやし
23 (火)	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ チキンスープ		中華スープ	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ しょうが
	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ コンソメ		トマトケチャップ 片栗粉 三温糖	油	トマト缶	玉ねぎ
24 (水)	スイートポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ
	せん切り野菜のスープ	鶏肉 コンソメ チキンスープ			油	人参	大根 白菜 いんげん
	むぎごはん			米 麦			
25 (水)	アジのカレー揚げ	あじ		カレー粉 片栗粉	油		
	はくさいのかつお和え	かつおぶし				人参 ほうれん草	白菜
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく 大根
26 (木)	むぎごはん			米 麦			
	シュウマイ	スクールランチ焼売					
	パンサンスー	チキンささみ		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜	キャベツ
27 (金)	八宝菜	豚肉 うす切りかまぼこ		中華スープ 片栗粉	ごま油 油	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし さくらげ 白菜
	むぎごはん			米 麦			
	とりのから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが にんにく
28 (金)	きやべつのごまあえ	糸かまぼこ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参	キャベツ
	豆腐と里芋のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参 ねぎ	大根