

令和4年度
11月の献立



今月は『しまね・ふるさと給食月間』です。これに併せて、14(月)～18(金)の5日間は、安来や島根の食材を特に多く使って給食を作ります。ふるさとの恵みや給食に携わった方々に感謝していただきましょう！

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★たまご ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★大豆 ★安来和牛 ★米粉 ★春菊
- ★ヨーグルト ★しいたけ ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★ねぎ ★トマト ★さつまいも



安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (火)	小麦ごはん 牛乳 赤魚フライ れんこんサラダ なめこのみそ汁	赤魚 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり なめこ とうもろこし たまねぎ だいこん	小麦ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら マヨネーズ
2 (水)	小麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 昆布あえ いももち汁	鶏肉 あぶら油揚げ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	小麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら
4 (金)	パン チョコクリーム 牛乳 あじのマリネ カラフルサラダ 野菜スープ	あじ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし だいこん レモン 黄ピーマン はくさい エリンギ	パン さとう かたくり粉 小麦粉 ひよこ豆	あぶら
7 (月)	小麦ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 甘酢あえ 吉野汁	いわし 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	小麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
8 (火)	小麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 めかぶあえ じゃがいものみそ汁 りんごタルト	鶏肉 卵 かつお節 みそ とうふ 豆乳	牛乳 めかぶ わかめ もずく	みずな 水菜 にんじん	きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ りんご	小麦ごはん じゃがいも さとう 米粉 かたくり粉	
9 (水)	ソースカツ丼 小麦ごはん ソースカツ ボイル野菜 牛乳 みぞれ汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい なめこ	小麦ごはん かたくり粉 パン粉 さとう	あぶら
10 (木)	小麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き おからサラダ きのこのみそ汁	さば おから ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし しいたけ たまねぎ えのきたけ	小麦ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ
11 (金)	塩ラーメン 牛乳 いかのフリッター 切り干し大根のサラダ	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	にんじん にら ほうれん草	にんにく めんま もやし だいこん	中華麺 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
14 (月)	小麦ごはん 牛乳 豚肉とニラの炒め物 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ だいこん	小麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
15 (火)	まめなドライカレー 牛乳 里芋コロッケ 水菜のサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん みずな 水菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ りんご とうもろこし	小麦ごはん じゃがいも 里芋 パン粉 小麦粉 さとう	あぶら

日	こんだて 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
16 (水)	小麦ごはん 牛乳 白身魚の香り揚げ 三色あえ かきたま汁	まどうだい とうふ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし しいたけ たまねぎ レモン	小麦ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
17 (木)	小麦ごはん 牛乳 さごしのみそ焼き かわりあえ 安来牛のすき焼き風煮	さごし 牛肉 みそ とうふ あぶら油揚げ	牛乳	にんじん あお青じそ しゅんぎく 春菊 ねぎ	キャベツ れんこん きゅうり なたまめ こんにやく だいこん はくさい ごぼう なす	小麦ごはん さとう	あぶら
18 (金)	黒糖パン 牛乳 タンダリーチキン 元気サラダ コンソメスープ	鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト こんぶ	トマト にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ レモン	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも	あぶら
21 (月)	小麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 アーモンドあえ さつまい	いわし 鶏肉 あぶら油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん こんにやく	小麦ごはん さとう はちみつ	アーモンド
22 (火)	小麦ごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜のナムル わかめスープ	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	あめ赤ピーマン ピーマン チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	小麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
24 (木)	縁結びごはん 牛乳 さけの塩焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	さけ みそ かまぼこ 魚肉 かつお節 厚揚げ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ えのきたけ だいこん たけのこ	ごはん さとう	マヨネーズ
25 (金)	パン メープルジャム 牛乳 大豆のメンチカツ フレンチサラダ 里芋のクリームスープ	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン さとう パン粉 里芋	あぶら
28 (月)	ビビンバ丼 小麦ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 五目スープ	豚肉 牛肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ わらび いもづる えのきたけ きくらげ なめこ	小麦ごはん さとう	あぶら ごま
29 (火)	小麦ごはん 牛乳 あじフライ ごぼうサラダ 豚汁 みかん	あじ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ きゅうり しいたけ みかん	小麦ごはん 小麦粉 パン粉 かたくり粉 さつまいも	マヨネーズ あぶら
30 (水)	小麦ごはん 牛乳 きのおおろしハンバーグ ゆかりあえ あご団子のすまし汁	飛魚 魚肉 厚揚げ	牛乳 あらめ わかめ	にんじん あめ赤じそ ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ しょうが きゅうり もやし たまねぎ	小麦ごはん かたくり粉 さとう	