

令和3年度
がつ こんだて
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、15(月)～19日(金)の5日間は、安来や島根の食材を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す！

＜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 ★しいたけ ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★ねぎ ★トマト ★春菊



安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだ しょうひん (体の調子を整える食品)		からだ しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	そぼろ丼 〔麦ごはん 肉そぼろ〕 牛乳 甘酢あえ 大根のみそ汁	牛肉 豚肉 わかめ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん グリーンピース もやし キャベツ たまねぎ	麦ごはん さとう	あぶら
2 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ いももち汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし たけのこ	麦ごはん さとう さといも 小麦粉	マヨネーズ
4 (木)	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 塩ナムル ワンスープ	豚肉 牛乳	牛乳	あか 赤ピーマン にら ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく もやし たまねぎ キャベツ きくらげ	麦ごはん さとう ごま	あぶら
5 (金)	パン いちごジャム 牛乳 白身魚の香草フライ 元気サラダ 里芋のクリームスープ	ほき 鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	パセリ トマト にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ とうもろこし いちご りんご	パン さとう さといも パン粉 小麦粉	あぶら
8 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのごま醤油揚げ 野菜ののりあえ あさりのすまし汁	あじ あさり とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
9 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース炒め 中華風サラダ 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	だいこん きくらげ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら
10 (水)	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 納豆あえ 豚汁 みかん	さけ 豚肉 納豆 みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし ごぼう こんにやく うめ みかん	麦ごはん さつまいも	あぶら
11 (木)	麦ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ 昆布あえ とうふのみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	みずな 水菜 にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり はくさい	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
12 (金)	黒糖パン 牛乳 香味チキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 黒砂糖 さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
15 (月)	麦ごはん 牛乳 さごしの幽庵焼き 小松菜のサラダ かきたま汁	さごし とうふ 卵	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ ゆず	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ

日	こんだて めい 献立名	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだ しょうひん (体の調子を整える食品)		からだ しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の白ねぎだれ 三色あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ ぶなしめじ	麦ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま
17 (水)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの風味揚げ 水菜のサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 すずき ほき	牛乳	にんじん 水菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ りんご レモン	麦ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
18 (木)	麦ごはん 牛乳 かれないのから揚げ ゆかりあえ すき焼き風煮	豚肉 牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな あか 赤じそ 春菊	きゅうり キャベツ こんにやく ごぼう はくさい	麦ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
19 (金)	みそラーメン 牛乳 焼き餃子(幼1こ、小中2こ) 切り干し大根の中華あえ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん にら ねぎ みずな 水菜	しょうが にんにく たまねぎ めんま もやし キャベツ とうもろこし しいたけ だいこん	ちゅうかめん 中華麺 小麦粉 さとう	あぶら
22 (月)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	牛肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん あか 青じそ	たまねぎ だいこん マッシュルーム にんにく きゅうり きくらげ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
24 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き おからサラダ 吉野汁	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう たまねぎ だいこん	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ
25 (木)	麦ごはん 牛乳 豚れんこん アーモンドあえ 白菜のみそ汁 りんごタルト	豚肉 牛乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	しょうが キャベツ れんこん はくさい こんにやく もやし えのきたけ りんご	麦ごはん さとう じゃがいも 米粉 米粉	あぶら アーモンド
26 (金)	エビカツバーガー 丸パン エビカツ ボイル野菜 牛乳 ABCスープ	エビ たら 鶏肉	牛乳	にんじん みずな 水菜 いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン かたくり粉 小麦粉 マカロニ	あぶら
29 (月)	麦ごはん 牛乳 ほきのチリソースあえ ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	ほき 豚肉 とうふ	牛乳 ひじき	にら こまつな にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ きくらげ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
30 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 五目あえ 糸かまぼこのすまし汁	豚肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが だいこん もやし えのきたけ たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら