

令和6年度
11月の献立

今月11日(月)～15日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や鳥根の特産物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 ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★安来牛 ★卵 ★米粉
- ★しいたけ ★たけのこ ★ヨーグルト ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜 ★春菊

今月の献立目標

秋の味覚を味わおう

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 (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	りんごパン 牛乳 大豆のメンチカツ スパゲッティサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ りんご ぶなしめじ	パン さとう 小麦粉 スパゲッティ ひよこ豆	あぶら マヨネーズ
5 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼焼き ごぼうサラダ あさりのすまし汁 みかんゼリー	鶏肉 さば あさり とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう きゅうり たけのこ たまねぎ みかん	ごぼう きゅうり たけのこ たまねぎ みかん	金芽米ごはん さとう	あぶら マヨネーズ
6 (水)	ブルコギ丼 金芽米ごはん プルコギ 牛乳 ひじきのナムル 中華スープ	牛肉 豚肉 豚肉	牛乳 ひじき	赤ピーマン チンゲン菜 にんじん にら ねぎ	にんにく たまねぎ きくらげ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
7 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが こんにゃく えのきたけ れんこん だいこん たまねぎ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
8 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 さつまいものクリームスープ	ほき	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉 さつまいも	あぶら
11 (月)	しまね・ふるさと給食週間(15日まで) 金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ゆかりあえ かきたま汁	鶏肉 とうふ たまご 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 赤しそ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま
12 (火)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの風味揚げ かわりあえ	牛肉 豚肉 豚レバー すずき	牛乳	にんじん 青しそ みずな 水菜	にんにく しょうが たまねぎ だいこん たけのこ なす しいたけ れんこん なたまめ キャベツ レモン りんご	金芽米ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
13 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ あご団子のみそ汁	豚肉 厚揚げ 魚肉 みそ	牛乳 わかめ あらめ のり	こまつな にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう しょうが とうもろこし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
14 (木)	金芽米ごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ 五目あえ 安来牛のすき焼き風煮	かとお節 牛肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん しめじ 春菊 ねぎ	こんにゃく はくさい ごぼう えのきたけ もやし	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら
15 (金)	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン 水菜のサラダ たけのこスープ	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー 水菜	たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく しいたけ マッシュルーム レモン	パン 黒砂糖 ひよこ豆	
18 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 甘酢あえ 秋野菜のみそ汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう こんにゃく もやし れんこん	金芽米ごはん さとう	

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ 大根の昆布あえ のっぺい汁	鶏肉 あじ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな 水菜 ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
20 (水)	もずく丼 金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 里芋コロッケ じゃこあえ	豚肉 もずく ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	金芽米ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 さといも 里芋	あぶら
21 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さけの塩焼き おからサラダ 白菜のみそ汁 りんごタルト	さけ 厚揚げ おから 豆乳 ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ りんご	金芽米ごはん さとう 米粉	マヨネーズ
22 (金)	肉うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根のあえ物	牛肉 鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん しめじ 春菊	ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ だいこん キャベツ	金芽米ごはん さとう 小麦粉 パン粉	あぶら ごま
25 (月)	そぼろ丼 金芽米ごはん 肉そぼろ 牛乳 青じそドレッシングあえ ゆばのみそ汁	鶏肉 牛肉 鶏肉 豚肉 豚レバー ゆば たまご 卵	牛乳 わかめ	にんじん あお 青しそ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし	金芽米ごはん さとう	あぶら
26 (火)	金芽米ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 五目きんぴら 里芋のみそ汁	かれい 牛肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 さといも 里芋	あぶら ごま
27 (水)	金芽米ごはん 牛乳 酢豚 小松菜のナムル 春雨スープ	豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小まつな 赤ピーマン ピーマン	もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 はるさめ 春雨	あぶら
28 (木)	ひじきごはん 牛乳 さわらの風味焼き 納豆サラダ きのこのみそ汁	さわら 油揚げ 納豆 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
29 (金)	パン メープルジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム ゆず いやかん なつみかん	パン さとう じゃがいも	あぶら

11月23日は
勤労感謝の日

実りの秋を迎え、地域のおいしい秋の味覚が、給食にたくさん登場するようになってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。日々わたしたちの命をつなぐ「食」に関わってくださっている多くの人たちや、食材に感謝の気持ちを持ち、毎日の食事を大切に食べてほしいと願っています。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいたたけことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

地場産物を食べて



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。